

Planning bassin aqua-sport						
Planning	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9 h 00 / 9 h 30	aqua'sport	aqua'sport			aqua'sport	aqua'plaisir
9 h 30 / 10 h 00						
10 h 00 / 10 h 30	aqua'sport	aqua'sport	aqua'sport	aqua'sport	aqua'sport	aqua'bébés
10 h 30 / 11 h 00						aqua'éveil
11 h 00 / 11 h 30	aqua'aérobie			aqua'sport	aqua'plaisir	aqua'sport
11 h 30 / 12 h 00						
12 h 15 / 13 h 05	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'sport	aqua'aérobie	aqua'perf (cat enfant)
13 h 15 / 14 h 05	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'perf (cat enfant)	aqua'aérobie	aqua'aérobie	
14 h 00 / 14 h 30			aqua'perf (cat enfant)			aqua'perf (cat enfant)
14 h 30 / 15 h 00						
15 h 00 / 15 h 30			aqua'éveil	aqua'mat		aqua'grenouille
15 h 30 / 16 h 00			aqua'grenouille			aqua'grenouille
16 h 00 / 16 h 30			aqua'éveil			aqua'grenouille
16 h 30 / 17 h 00	aqua'sport		aqua'bébés			aqua'éveil
17 h 00 / 17 h 30		aqua'éveil	aqua'sport		aqua'perf (cat adulte)	aqua'bébés
17 h 30 / 18 h 00	aqua'grenouille	aqua'grenouille		aqua'grenouille		aqua'bébés
18 h 00 / 19 h 00	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	
19 h 00 / 20 h 00	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	aqua'aérobie	
20 h 00 / 21 h 00	aqua'aérobie	aqua'aérobie		aqua'aérobie	aqua'aérobie	

Planning bassin aqua-vélo						
Planning	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9 h 15 / 10 h 00			Aqua'vélo			Aqua'vélo
10 h 15 / 11 h 00	aqua'liberty	aqua'liberty	Aqua'vélo		aqua'liberty	Aqua'vélo
11 h 00 / 12 h 00						
12 h 15 / 13 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo		Aqua'vélo	Aqua'vélo	
13 h 15 / 14 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo		Aqua'vélo	Aqua'vélo	
14 h 00 / 16 h 30	aqua'liberty	aqua'liberty	aqua'liberty		aqua'liberty	
16 h 30 / 17 h 15		Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo		
17 h 15 / 18 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	
18 h 15 / 19 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	
19 h 15 / 20 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo	
20 h 15 / 21 h 00	Aqua'vélo	Aqua'vélo	Aqua'vélo			

<b>Descriptif des activités</b>	
<b>aqua'sport</b>	Débutants et non sportifs ce cours va vous faire renouer avec le sport ! <b>Travail doux et tonique</b> avec quelques temps de pause. <b>Durée de la séance 50 minutes</b>
<b>aqua'aérobic</b>	Sportifs avertis, cette activité devrait vous satisfaire ! <b>Travail cardiaque et musculaire</b> avec matériel adapté et sans temps de repos. <b>Durée de la séances 50 minutes</b>
<b>aqua'stair</b>	Coordination et énergie pilotent les séances ! <b>Travail cardiaque intensif</b> avec matériel adapté et sans temps de repos. <b>Durée de la séances 50 minutes</b>
<b>aqua'vélo</b>	Muscler et tonifier efficacement sans courbatures. Mon allier pour perdre du poids ! <b>Travail cardiaque très intensif</b> en musique. <b>Durée de la séance 45 minutes</b>
<b>aqua'muscu</b>	Enfin les hommes vont trouver leur place dans l'eau ! <b>Travail musculaire fort</b> avec matériel adapté. <b>Durée de la séance 50 minutes</b>
<b>aqua-liberty</b>	<b>En toute liberté ou orienté</b> je choisis mon programme aquatique <b>durant 1 heure.</b>
<b>aqua-plaisir</b>	Ne plus avoir peur et profiter des plaisirs de l'eau ! <b>Apprenez à aimer l'eau</b> avec un <b>coach attentif et dans l'eau avec vous.</b> <b>Durée de la séance 50 minutes</b>
<b>aqua'perf (cat adulte)</b>	Le crawl ne doit plus m'essouffler. <b>L'entraînement individuel existe ! Perfectionnement des 3 nages</b> avec ou sans la turbine de Nage Swimform. <b>Durée de la séance 50 minutes.</b>
<b>aqua'bébés</b>	Dès 7 mois je profite des plaisirs de l'eau avec mon papa et ma maman. Le coach vous <b>conseille et guide</b> dans les gestes à adopter dans l'eau avec votre enfant. <b>Durée de la séance 30 minutes.</b>
<b>aqua'éveil</b>	Si je tombe dans l'eau je ne vais pas me noyer ! <b>Apprentissage des réflexes</b> avec un <b>coach dans l'eau</b> dès l'âge de <b>3 ans.</b> <b>Durée de la séance 30 minutes</b>
<b>aqua'grenouille</b>	Je plie, j'écarte et je serre, je plie...! <b>Apprentissage des mouvements</b> synchronisés et coordonnés à partir de 5 ans. <b>Durée de la séance 30 minutes.</b>
<b>aqua'perf (cat enfant)</b>	4 nages, water polo, natation synchronisée, plongeon... Le perfectionnement pour les enfants passe par la <b>découverte de toutes les disciplines aquatiques.</b> <b>Durée de la séance 50 minutes</b>
<b>aqua'mat</b>	Accompagné d'une <b>sage femme</b> venez vous détendre et travailler votre respiration dans <b>une eau à 32°C</b> durant <b>1 heure.</b>