

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2024  
DU 22 AVRIL AU 5 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9H45 - 10H30 10H45 - 11H30 LUDINAGE*			9H45 - 10H30 10H45 - 11H30 LUDINAGE*	9H - 9H45 BEBES NAGEURS PILATES
	11H - 11H45 MOBILITÉ*	10H - 12H PLATEAU CARDIO (réservé abonnés)	11H - 11H45 PILATES*	11H45 - 12H15 CIRCUIT TRAINING*	10H - 12H PLATEAU CARDIO (réservé abonnés)	10H - 10H45 CIRCUIT TRAINING*
12H15 - 13H AQUAFIT	12H15 - 13H AQUAFUSION*	12H15 - 13H AQUABOXING	12H15 - 13H AQUAFIT	12H15 - 12H45 STRETCHING*	12H15 - 13H AQUABIKE*	11H15 - 12H AQUAFIT
				13H - 13H45 AQUASTEPP		
	17H45 - 18H30 LUDINAGE ROUGE*	17H15 - 18H CAF*		17H30 - 18H15 BLUEBALL*		
		18H15 - 19H AQUAPALM	18H - 18H45 AQUAMYSTERO*			
19H - 20H15 **ZUMBA STRETCHING (réservé abonnés)	19H - 19H45 CAF*	19H30 - 20H15 **ZUMBA*	19H15 - 20H **PILATES*			
	20H - 20H45 **PILATES*					

RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
- NOMBRE DE PLACES LIMITÉES -  
RENDEZ-VOUS SUR [MONCENTREAQUATIQUE.COM](http://MONCENTREAQUATIQUE.COM)  
OU PAR TÉLÉPHONE 04 50 72 04 31

\* ACADÉMIE DU SAVOIR NAGER POUR LES LOCAUX,  
HORS VACANCES SCOLAIRES  
\*\* MINIMUM DE 2 INSCRITS POUR  
LE MAINTIEN DE LA SÉANCE