

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 16 AU 21 DÉCEMBRE 2024

		LUNDI	MARDI	MER-CREDI	JEUDI	VEN-DREDI
AQUA	AQUABIKE 45MN	17h30			17h30	
	AQUABOXING 45MN		17h30			
	AQUAGYM 45MN			17h30		17h30
FITNESS	CARDIO STEP 45MN	17h45				
	PILATES 45MN		16h15			
	CUISSES ABDOS FESSIERS 45MN			16h15		
	STRETCHING 45MN					17h45
	BODY SCULPT 45MN				16h15	
	YOGA ENFANT BIEN ETRE 45MN	16h45 7-10 ans				16h45 3-6 ans
	ESCALADE	ESCALADE FAMILLE 90MN			15h30	
TOURNOI	BADMINGTON FAMILLE (+8 ANS) 75MN		17h15		17h15	
	SPORT CO (+ 14 ANS) 45MN			17h15		

COURS COLLECTIFS

Fitness : 15€/pers **Escalade** : 30€/pers
Tournoi Badminton / Sports Co : 6€/pers
Aqua : 11€ (accès au bassin aqualudique compris). Nombre de places limité.

COURS INDIVIDUEL

Escalade: 55€/pers
(réservation au 07 82 68 10 31)

Accès Aqua et Fitness autorisé à partir de 16 ans (autorisation parentale requise).
Renseignements et réservations au 04.79.31.43.48

DU 22 DÉCEMBRE 24 AU 30 MARS 25

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
AQUA	AQUATRaining 45MN		10H45		17H15		
	AQUABIKE 45MN	18h30		10h45	18h30	10h45	
	AQUABOXING 45MN		18h30	17h15			
	AQUAGYM 45MN	10h45	17h15	18h30	10h45	18h30	10h45
FITNESS	CARDIO STEP 45MN	17h45					
	PILATES 45MN	18h45	17h			10h30	
	CIRCUIT TRAINING 45MN			10h30			
	CUISSES ABDOS FESSIERS 45MN			17h	10h30		
	STRETCHING 45MN	10h30				18h	
	BODY SCULPT 45MN		10h30		17h		
	YOGA ENFANT BIEN ETRE 45MN	16h45 7-10 ans					16h45 3 - 6 ans
ESCALADE	FAMILLE 90MN			16h			
	6 -13 ANS 90 MN			10h30			
TOURNOI	BADMINTON FAMILLE 75MN		18h + 8 ans		18h + 8 ans		
	SPORT CO 45MN			18h + 14 ans			
	FAMILLE AQUAVOLLEY 90 MN	16h +10 Ans					
	FAMILLE AQUABASKET 90 MN					16h +10 ans	

COURS COLLECTIFS

Fitness : 15€/pers **Escalade** : 30€/pers
Tournoi Badminton / Sports Co : 6€/pers
Aqua : 11€ (accès au bassin aqualudique compris). Nombre de places limité.

COURS INDIVIDUEL **Escalade**: 55€/pers
(réservation au 07 82 68 10 31)

Accès Aqua et Fitness autorisé à partir de 16 ans (autorisation parentale requise).
Renseignements et réservations au 04.79.31.43.48