

Planning activités aquatiques

2026/2027(horsvacances)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	09h50 Aquadouce	09h00 Aquafitness		09h00 Aquatraining
10h00 Aquabike				
11h15 Aquafitness	11h15 Aguasanté		11h30 Aquadouce	11h15 Aquafitness
	12h30 Aquafitness			
15h00 Aquadouce			15h00 Aguasanté	15h00 Aquatraining
16h15 Aquadouce	16h15 Aquafitness		16h15 Aquafitness	16h15 Aquadouce
18h15 Aquabike		18h15 Aquatraining	18h15 Aquabike	
19h05 Aquatonic	19h15 Aquatonic		19h15 Aquatonic	

Aquagym

Aquafitness 45mn

Enchaînement de mouvements en musique, avec ou sans matériel

Aquatonic 45mn

Enchaînement de mouvements et de sauts en musique, avec ou sans matériel

Aquatraining 45mn

Cours sous forme d'ateliers avec une base d'aquabike. **Sur réservation.**

Aquabike 30mn

Enchaînement d'exercices cardio et musculaires sur un vélo sans selle, immergé dans l'eau

Aquadouce 45mn

Aquagym adaptée aux seniors, aux personnes souffrant de douleurs articulaires, aux personnes souhaitant pratiquer un sport peu traumatisant. **Sur inscription**

Aguasanté 45mn

Activités dans l'eau adaptées aux personnes souffrant de maladies chroniques. **Sur inscription**