

Intensité des cours :

Facile

modéré

intense

natation

enfants

**Lundi**

8h - 22h

8:45 Aquapalmes 40'

9:35 Aqua Bike 45'

10:30 Aquagym 45'

12:30 Aqua Bike 30'

14:45 Aquagym 45'

15:30 Perf Natation 60'

19:15 Aqua Bike 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Mardi**

5h - 22h

8:45 Aqua Bike 45'

9:35 Aqua circuit 45'

12:30 Aqua palmes 30'

14:30 Aqua Bike 45'

17:45 Club Nat- 2 Gpe 60'

19:00 Aqua Tonic 30'

19:35 Aqua bike 30'

**Mercredi**

17h30 - 22h

Ouverture  
de la  
piscine  
à 17h30

17:45 Club Nat-3 Gpe 60'

19:00 Aqua Bike 30'

19:35 Aquapalmes 30'

20:00 Perf Natation 60'

**Jeudi**

5h - 22h

6:30 Perf Natation 60'

8:30 Aqua Bike 30'

9:05 Aquapalmes 30'

9:45 Aqua gym 45'

10:30 Aquamaman 60'

14:45 Aquagym 45'

19:15 Aqua Bike 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Vendredi**

5h-22h

8:00 Aqua Bike 30'

9:00 Aquatonic 45'

10:00 Aqua Bike 45'

12:30 Perf Natation 60'

14:45 Aquagym 45'

15:30 Natation 60'  
perf. débutant

17:55 Club Nat- 2 Gpe 60'

19:15 Aqua circuit 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Samedi**

7h-18h

9:00 Aqua circuit 45'

10:00 Aqua Bike 45'

**Dimanche 7h-18h**

**Activités libres**  
toute la journée  
de 7h à 18h

**Attention Horaires d'ouverture de la piscine le Mercredi 17h30 – 22h00**

La direction se réserve le droit de modifier le planning des activités pour des raisons de service