

PLANNING DES ACTIVITES AQUATIQUES 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09h00-09 h30 aqua 04-06 ans			08h30 -09h15 aquadouceur	09 h30 -10 h15 aquagym
		09h30 -10h00 aqua 04-06 ans			09h30-10 h00 BB 6/12 mois	
					09h45- 10h30 aquagym	
					10h00/10h30 BB 12/24 mois	
					10h00/10h30 aqua 4/6 ans	
11h15-11h45 BB 06-48mois			11h15-12h00 aquadouceur		10h30/11h00 BB 24/48 mois	
	11h15-12h00 aquadouceur				10h30/11h00 aqua 4/6 ans	
12h30-13h15 aquagym	12h30-13h15 aquafac	12h45-13h30 future maman	12 h30-13h15 aquabody	12h30 -13h15 aquastep	11h 15- 12h00 natation adaptée	
16 h30 – 17h15 aquadouceur			16h30/17h15 aquadouceur	16 h45 – 17h30 aquagym		
18 h15 -19 h00 aquabody	19h00 -19h45 aquabody	18 h15 -19h00 aquagym	18h15 -19h00 aquaboxing	18 h15-19h00 aquabody		

PLANNING DES ACTIVITES FITNESS 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 -13 h15 BODY-SCULPT	12H30-13H15 F.A.C.*	12H30-13H15 BODY SCULPT	12H30-13H15 F.A.C.*	12H30- 13H15 STEP (intermédiaire)
17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS				
18H00-18H30 ABDOS TAILLE	18h00-18h30 STEP (débutant)		18h15 -18h30 ABDOS FLASH	
18H30-19H30 STEP (confirmé)	18h30 -19h30 BODY-BARRE	18h30-19h15 F.A.C.	18h30-19h30 BODY-BARRE	

* sur inscription cours limités