

	9H00		10H00		11H00		12H00		13H00		14H00		15H00		16H00		17H00		18H00		19H00		20H00			
	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	
LUNDI			AQUAGYM	AQUATRaining		AQUABIKE	AQUABIKE		FERMETURE			SPA		AQUAGYM	AQUAGYM		AQUABIKE			SPA						
MARDI			AQUAGYM	AQUATONIC			SPA		FERMETURE			SPA			SPA-GYM BIEN-ÊTRE		AQUATONIC		AQUABIKE	AQUABIKE						
MERCREDI			SPA (hors piscine) – 8,50€ pour 1h ou 30mn offertes SECURE – Aquabike ou Spa 6€ pour accompagnant					GYM PRENATALE		FERMETURE		SPA-GYM BIEN-ÊTRE		SPA ENFANTS					AQUABIKE	AQUABIKE			AQUATONIC			
JEUDI			AQUAGYM	AQUATONIC		AQUABIKE	AQUABIKE		FERMETURE			SPA		SPA-GYM BIEN-ÊTRE		AQUAGYM	AQUATONIC		AQUABIKE	AQUABIKE						
VENDREDI			AQUAGYM	AQUATONIC			SPA		FERMETURE			SPA-GYM BIEN-ÊTRE														
SAMEDI			EVEIL	SPA ENFANTS		AQUABIKE	AQUABIKE		FERMETURE															PRIVATISATION du SPA		
DIMANCHE*			FERMETURE			PRIVATISATION du SPA Organisez votre événement en journée, soirée ou week-end																		PRIVATISATION du SPA		

NOUVELLES ACTIVITES !!

AQUAGYM	Cours de gym douce en piscine	EVEIL	Eveil et découverte du milieu aquatique: 6 mois – 3 ans
SPA-GYM BIEN-ÊTRE	Accès Spa et Aquagym encadré pour personnes fragiles et à mobilité réduite. Accompagnants bienvenus !	SECURE	Stage anti-noyage: 3 – 4 ans
AQUATONIC	Cours de gym tonique	LIBERTE	Apprentissage de la natation: à partir de 4 – 5 ans
AQUATRaining	Mix de tous les Sports Aquatiques	SPA ENFANTS	Accès Spa autorisé aux - de 15 ans accompagnés
GYM PRENATALE	Séances préparatoires à l'accouchement	PRIVATISATION du SPA	Privatisation du Spa: événementiel, groupes
AQUABIKE	Cours dynamique sur vélo		
AQUAPHOBIE / NATATION	Natation pour adultes, prise en charge du stress (sur demande)		
SPA	Accès Spa (+ 15 ans). Privatisation du Spa (sur réservation)		

*DIMANCHE: Saison d'ETE (Avril-Octobre) - espace Bien-Être disponible sur privatisation ou selon demandes/météo. **Préinscrivez-vous!**
Saison d'HIVER (Novembre-Mars) - de 15h à 18h en accès libre. Privatisation du Spa disponible en journée, en soirée comme en week-end

Réservations obligatoires pour toutes les activités Spa - Sports Aqua Planning soumis à modifications en période de vacances scolaires

	9H00			10H00			11H00			12H00			13H00			14H00			15H00			16H00			17H00			18H00			19H00			20H00		
	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'
LUNDI				PILATES												GYM DOUCE												GYM HOLISTIQUE						BODY BARRE		
MARDI				P.S.Y						HATHA YOGA															QI GONG			DANSE			YOGA					
MERCREDI				STRETCHING						QI GONG															PILATES			PILATES								
JEUDI				STRETCHING						HATHA YOGA						GYM DOUCE															YOGA					
VENREDI				PILATES			PILATES CONFORT																					P.S.Y			BODY BARRE					
SAMEDI				PILATES			YOGA						SOPHROLOGIE																							

CONTACTS	
Hélène Grangetas	06 65 24 83 82
Nadia Malaquin	06 73 91 07 32
Nathalie Bougetaforme	06 11 46 70 47
Franck Morin	06 88 74 12 13
Isabelle Ly	06 79 64 79 41
Nathalie Chauvel	06 74 13 65 45
Nadine Empez	06 46 07 66 56
Nancy Frouin	06 08 02 53 17
Bénédicte Maugy	06 17 74 92 24

PILATES	Renforcement musculaire postural – Hélène Grangetas
P.S.Y	Pilates Stretching Yoga – Hélène Grangetas
BODY BARRE	Body Barre – Nadia Malaquin
STRETCHING	Stretching – Nadia Malaquin
STRETCHING	Stretching – Nathalie Bougetaforme
GYM DOUCE	Gym douce. Adaptée à tous – Franck Morin
HATHA YOGA	Hatha Yoga – Isabelle Ly
YOGA	Yoga – Nadine Empez
SOPHROLOGIE	Sophrologie – Bénédicte Maugy
QI GONG	Qi Gong – Nathalie Chauvel
GYM HOLISTIQUE	Gym holistique – Nancy Frouin