

AQUA VITALITÉ

Planning du 05 janvier au 28 juillet 2015

OUVERTURE DU BASSIN

L'espace Aqua est accessible à partir de 14 ans.

Lundi au vendredi 10h - 20h30

Samedi 10h - 17h30

Dimanche et jours fériés 10h - 16h

Les shorts et caleçons de bain sont interdits

(cf. règlement intérieur)

SPECIAL ABONNÉS AQUA

Jeudi et vendredi à partir de 9h
Avec cours de 9h30 à 10h le jeudi
et de 10h à 10h30 le vendredi

CURISTES

Accès à l'ensemble des créneaux à l'exception des bébés nageurs.

BÉBÉS NAGEURS

(de 4 mois à 4 ans) - sur réservation exclusivement

Mercredi / samedi / dimanche et jours fériés de 9h à 10h30

PARENTS - ENFANTS

(de 4 mois à 14 ans) - sur réservation exclusivement

Samedi 18h - 20h30





Dimanche et jours fériés 16h30 - 19h

Et le mercredi pendant les vacances scolaires
des zones B et C 16h - 18h30

	Matin	Midi	Après-midi	Soir
Lundi	AQUA GYM 11h - 11h30 AQUA BUILDING 11h30 - 12h		AQUA GYM 14h30 - 15h AQUA BUILDING 15h - 15h30	AQUAGYM Femmes enceintes 17h30 - 18h AQUA MUSIC 19h - 19h45
Mardi	AQUAGYM Senior 11h - 11h30	AQUA GYM 12h30 - 13h AQUA BUILDING 13h - 13h30	AQUA MUSIC 14h30 - 15h15	AQUA MUSIC 17h30 - 18h15 AQUA BUILDING 19h - 19h30
Mercredi	AQUA MUSIC 11h - 11h30		AQUA MUSIC 14h30 - 15h15	
Jeudi	AQUAGYM Senior 11h - 11h30	AQUA GYM 12h30 - 13h AQUA FITNESS 13h - 13h30	AQUA GYM 14h30 - 15h AQUA BUILDING 15h - 15h30	AQUA MUSIC 17h30 - 18h15 AQUA BUILDING 19h - 19h30
Vendredi	AQUA BUILDING 11h - 11h30	AQUA MUSIC 12h30 - 13h15	AQUA GYM 14h30 - 15h AQUA FITNESS 15h - 15h30	AQUAGYM Femmes enceintes 17h30 - 18h AQUA MUSIC 18h30 - 19h15
Samedi	AQUA MUSIC 11h - 11h45	AQUAGYM Femmes enceintes 13h30 - 14h	AQUA MUSIC 16h30 - 17h	
Dimanche et Jours fériés	AQUA GYM 11h - 11h30 AQUA BUILDING 11h30 - 12h			

Horaires, planning et durée des cours susceptibles de modifications sans préavis.

COURS (selon planning) L'accès à l'espace Aqua donne également accès aux cours.

-  **AQUAGYM** Développement des qualités physiques, renforcement musculaire et coordination motrice
-  **AQUA BUILDING** Renforcement musculaire avec matériels
-  **AQUA FITNESS** Développement des capacités cardio-pulmonaires
-  **AQUA MUSIC** Cours d'aquagym intensif en musique

COURS SPÉCIFIQUES

AQUA SENIOR
AQUA FEMMES ENCEINTEES



CENTRE DE BIEN-ÊTRE, FORME & DÉTENTE

DOMAINE DE LIMÈRE - 275 allée des 4 vents - 45160 ARDON - Tél. 02 38 69 73 73 - Fax : 02 38 63 74 43 - www.les-balneades.fr - e-mail : info@les-balneades.fr