

PROGRAMME ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES - PÉRIODE SCOLAIRE 2023/2024

LUNDI

12:30 | ⌚ 45 min
Aquadynamic

18:45 | ⌚ 45 min
Aquafit

MARDI

12:30 | ⌚ 45 min
Aquabiking

17:45 | ⌚ 45 min
Aquaphobie

18:45 | ⌚ 45 min
Aquadynamic

MERCREDI

11:15 | ⌚ 45 min
Aquasoft

12:30 | ⌚ 45 min
Aquabiking

17:45 | ⌚ 45 min
Natation Adultes

18:45 | ⌚ 45 min
Aquafit

JEUDI

12:30 | ⌚ 45 min
Aquadynamic

18:45 | ⌚ 45 min
Aquatraining

VENDREDI

12:30 | ⌚ 45 min
Aquatraining

18:45 | ⌚ 45 min
Aquabiking

SAMEDI

11:00 | ⌚ 45 min
Aquasoft

12:00 | ⌚ 45 min
Aquafit

DIMANCHE

9:15 | ⌚ 45 min
Aquabiking

10:30 | ⌚ 45 min
Aquadynamic



- CARDIO
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ACTIVITÉ DOUCE