

# 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

# PROGRAMME ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS ET ADOS - 2023/2024\*

LUNDI

17:00 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Débutant

17:45 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Confirmé

MARDI

17:00 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Débutant

MERCREDI

14:30 | 45 min  
**Jardin Gloopy**  
Débutant

15:15 | 45 min  
**Jardin Gloopy**  
Confirmé

16:15 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Débutant

17:00 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Confirmé

JEUDI

17:00 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Confirmé

17:45 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Débutant

VENDREDI

17:00 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Confirmé

17:45 | 45 min  
**Gloopy Kid**  
Débutant

SAMEDI

9:00 | 60 min  
**Baby Gloopy**

