

AQUA VITALITE

Planning du 3 Avril au 2 Juillet 2017

OUVERTURE DU BASSIN

Accessible aux adultes à partir de 14 ans

Lundi au Vendredi 10h - 20h30
Horaires spécifiques le mercredi des vacances de la zone B

Samedi 10h - 17h30
Dimanche et jours fériés 10h - 16h

Les shorts et caleçons de bain sont interdits

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
Mercredi 16h - 18h30

SPECIAL ABONNES AQUA

Accès Jeudi et vendredi à partir de 9h
Aqua gym le Jeudi de 9h30 à 10h
Aqua Music le Vendredi de 10h à 10h45

CURISTES

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

	Matin	Midi	Après-midi	Soir
Lundi	AQUA GYM 11h - 11h30 AQUA BUILDING 11h30 - 12h	AQUA BIKE 12h30 - 13h	AQUA GYM 14h30 - 15h AQUA BUILDING 15h - 15h30	AQUA BIKE 18h - 18h30 AQUA MUSIC 19h - 19h45
Mardi	AQUA BIKE 10h - 10h30 AQUAGYM Senior 11h - 11h30	AQUA GYM 12h30 - 13h AQUA BUILDING 13h - 13h30	AQUA MUSIC 14h30 - 15h15	AQUA MUSIC 17h30 - 18h15 AQUA BIKE 19h - 19h30 AQUA BIKE 19h30 - 20h
Mercredi	AQUA MUSIC 11h - 11h45		AQUA MUSIC 14h30 - 15h15	
Jeudi	AQUA BIKE 10h15 - 10h45 AQUAGYM Senior 11h - 11h30	AQUA MUSIC 12h30 - 13h15	AQUA GYM 14h30 - 15h AQUA BUILDING 15h - 15h30	AQUA MUSIC 17h30 - 18h15 AQUA BIKE 18h30 - 19h AQUA BUILDING 19h15 - 19h45
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	AQUA BIKE 13h - 13h30	AQUA MUSIC 14h15 - 14h45	
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

AQUA BIKE Cours en musique avec un vélo dans l'eau (Sur réservation exclusivement et avec un supplément)

COURS SPÉCIFIQUES

AQUA SÉNIOR
AQUA FEMMES ENCEINTES



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