

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 21 DÉCEMBRE 24 AU 30 MARS 25

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE	
<b>AQUA</b>	<b>AQUATRaining</b> 45MN		10H45		17H15		
	<b>AQUABIKE</b> 45MN	18h30		10h45	18h30	10h45	
	<b>AQUABOXING</b> 45MN		18h30	17h15			
	<b>AQUAGYM</b> 45MN	10h45	17h15	18h30	10h45	18h30	10h45
<b>FITNESS</b>	<b>CARDIO STEP</b> 45MN	17h45					
	<b>PILATES</b> 45MN	18h45	17h		10h30		
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 45MN			10h30			
	<b>CUISSES</b>			17h	10h30		
	<b>ABDOS FESSIERS</b> 45MN						
	<b>STRETCHING</b> 45MN	10h30			18h		
	<b>BODY SCULPT</b> 45MN		10h30		17h		
	<b>YOGA ENFANT BIEN ETRE</b> 45MN 7-10 ans	16h45				16h45 3 - 6 ans	
	<b>ESCALADE</b>	<b>FAMILLE</b> 90MN			16h		
		<b>6 -13 ANS</b> 90 MN			10h30		
<b>TOURNOI</b>	<b>BADMINGTON FAMILLE</b> 75MN		18h + 8 ans		18h + 8 ans		
	<b>SPORT CO</b> 75 MN			18h + 14 ans			
	<b>FAMILLE AQUAVOLLEY</b> 90 MN	16h +10 Ans					
	<b>FAMILLE AQUABASKET</b> 90 MN				16h +10 ans		

#### COURS COLLECTIFS

**Fitness** : 15€/pers  
**Escalade** : 30€/pers  
**Tournoi** Badminton / Sports Co : 6€/pers  
**Aqua** : 11€ (accès au bassin aqualudique compris). Nombre de places limité.

**COURS INDIVIDUEL Escalade**: 55€/pers  
(réservation au 07 82 68 10 31)

**Accès Aqua et Fitness autorisé à partir de 16 ans** (autorisation parentale requise).  
**Renseignements et réservations** au 04.79.31.43.48