

PLANNING AQUASPORT DE L'ANJ RENTREE 2022/2023 TEL.: 06 71 62 20 78 / 04 67 03 00 16

Hors vacances scolaires, pendant les vacances scolaires les horaires sont aménagés

Nous vous rappelons que l'accès au spa est offert à nos adhérents, et c'est donc un privilège accordé par notre bailleur et non un service inclus dans votre abonnement

Fermeture de l'accueil le lundi, jeudi, vendredi à 19h00, et le mardi et mercredi à 20h00, et le samedi à 19h00

	9h10 / 10h00	10h10 / 11h00	11h10 / 12h00	12h30 / 13h20	13h30 / 14h30	14h30 / 15h00	15h30 / 16h00	16h45 / 17h30	17h40 / 18h30	18h40 / 19h30	19h40 / 20h30
lundi	AQUABIKE TRAINING	AQUATONIC	AQUATONIC	AQUABIKE	LOCATION BASSIN	LOCATION BASSIN	AQUATONIC 15H50 à 16H40	BB NAGEURS	AQUATONIC	AQUABIKE	FERMETURE 19H30
mardi	AQUATONIC	AQUABIKE TRAINING	AQUATONIC	CARDIOBIKE TRAINING TOUR / BIKE	LOCATION BASSIN			ECOLE DE NAT 16H55 à 17h40	TAF / AQUATONIC	AQUABIKE TRAINING / AQUABIKE	BOXING
mercredi	AQUABIKE TRAINING	AQUATONIC	ECOLE DE NAT ENFANT 11H à 12h30	AQUA CROSSFIT / STEP	ECOLE DE NATATION 13h30 à 16h30			ECOLE DE NAT 16H30 à 17h15; de 17h15 à 18h00, et de 18h00 à 18h45		AQUA HIT de 18h45 à 19h35	AQUABIKE TRAINING / AQUABIKE
jeudi	AQUATONIC	AQUABIKE TRAINING	AQUATONIC	AQUABIKE	LOCATION BASSIN			BB NAGEURS	AQUATONIC	CARDIOBIKE TRAINING TOUR / AQUABIKE	FERMETURE 19H30
vendredi	AQUABIKE TRAINING	AQUATONIC	AQUATONIC	AQUA CROSSFIT	LOCATION BASSIN			ECOLE DE NAT 16H55 à 17h40	TAF / AQUATONIC	AQUABIKE	FERMETURE 19H30
samedi	TAF / AQUATONIC	BB NAGEURS	ECOLE DE NAT ENFANT 11H à 12h30	ECOLE DE NATATION 13h15 à 15h30					FERMETURE 19H00		

	AQUATONIC	Cours aquagym dynamique (travail de tout le corps)
	AQUABIKE TRAINING	Cours avec mélange de vélos et aquagym (travail: cuisses + bras + fessiers)
	AQUABIKE	Cours de vélos (travail : cuisses + cardio + drainage)
	CARDIOBIKE TRAINING TOUR	Plusieurs ateliers pour renforcement (vélo + poolbar + élyptique + trampoline + stepeur)
	BOXING	Pratique de la boxe dans l'eau : cardio assuré
	AQUATAF + TONIC	Mélange d'aquatonic + Taille Abdos Fessier
	AQUA DU JOUR	Une surprise du MNS qui fera un mix de tous les cours
	AQUA HIT	Travail en série sur le cardio ++
	AQUACROSSFIT	Séance cardio avec du poids. S'apparente au crossfit en fitness
	AQUASTEP	Aquagym + step (travail cardio + cuisses et fessiers)

