

Séances à l'unité

	MATIN				MIDI	APRES-MIDI				SOIR	
LUNDI					COURS ADULTES Perfectionnement 12h30-13h15						AQUADYNAMIC 18h00-18h45
MARDI					AQUA PILATES 12h30-13h15						
MERCREDI	AQUACOOOL 8h30-9h15		COURS ADULTES Apprentissage 11h30-12h15		AQUATONIC 12h30-13h15	COURS ENFANTS Débutant ou intermédiaire 14h00-14h45	COURS ENFANTS Débutant ou intermédiaire 15h00-15h45				
JEUDI					COURS ADULTES Perfectionnement 12h30-13h15						AQUASPEED 18h00-18h45
VENDREDI					AQUASPEED 12h30-13h15						

Toutes les activités sont encadrées par les maîtres-nageurs sauveteurs de la CCTA.

Les cours de natation

COURS ADULTES
2 niveaux
Apprentissage
Perfectionnement


COURS ENFANTS
2 niveaux
Débutant
Intermédiaire


Les séances Aquaforme


A partir de 18 ans


 Intensité

AQUA PILATES
Séance d'aquagym avec postures de pilates.
Niveau 1
45 min en petit bassin

AQUACOOOL 
Séance d'aquagym douce.
45 min en petit bassin

AQUADYNAMIC 
Séance d'aquagym classique (tous niveaux)
45 min en petit bassin

AQUASPEED 
Séance d'aquagym d'intensité élevée.
45 min en petit bassin

AQUATONIC 
Séance d'aquagym d'intensité élevée.
45 min en grand bassin avec matériel spécifique