

ACTIVITES A LA SEANCE 2022 / 2023

ACTIVITES A LA SEANCE	PISCINES	L U N D I	M A R D I	M E R C R E D I	J E U D I	V E N D R E D I	HORAIRE	
Aquabike	NEREIDES					X	10H30	
	HERACLES	X					11H00	
							12H30	
				X			11H10	
							12H15	
	JANY	X					9H15	
							10H15	
							18H45	
				X			12H15	
						X	12H45	
							14H00	
	POA	X						19H45
			X					11H45
								12H45
								18H45
								19H45
					X			
							11H45	

					X		12H45
							18H45
							19H45
						X	19H45
Aquabike cardio	NEREIDES					X	12H30
Aquagym cardio	POA	X					12H45
				X			
						X	
Aquagym	SPILLIAERT	X					11H00
	POSEIDON					X	11H15
	AMPHITRITE		X				12H10
						X	16H00
	POA	X					11H45
							X
Aqua palmes	HERACLES					x	10h30
	BERLIOUX		X				18H15
Aqua tonic	SPILLIAERT				X		17H00
Aqua dynamique	NEREIDE	X					12H30
Aqua mix	POSEIDON		X				16H00
Aquagym jogging	POSEIDON	X					11H00
	SPILLIAERT		X				11H00
	AMPHITRITE		X				16H00
Aquagym training	JANY	X					11H15
						X	12H30

Aqua training-PPG	VIVES	X					10H00	
Nage avec palmes	POSEIDON		X				12H45	
	POSEIDON	X					12H00	
Aquagym douce	NEREIDES	X					11H00	
	HERACLES					X	10H30	
	AMPHITRITE	X					10H15	
Aqua senior	SPILLIAERT	X					10H00	
Aquagym prénatale	VIVES					X	13H00	
	NEREIDES					X	10H30	
	POA			X			11H45	
Circuit training	AMPHITRITE	X					18H50	
			X				12H55	
				X			12H15	
							X	12H10
								12H55
Prévention mal de dos	VIVES					X	14H00	
	SPILLIAERT		X				11H00	
Eveil enfant -6 ANS	HERACLES			X			11H10	
Activite adaptée handicap	POA			X			15H15	