



Montpellier
Méditerranée
Métropole

PISCINE POSEÏDON

COURS ET ANIMATIONS 2022-2023

NATATION ENFANTS	NAGE AVEC PALMES
NIVEAU 1 Mercredi 11h15 – 12h00 14h15 – 15h00 15h15 – 16h00 NIVEAU 2 Mercredi 14h15 – 15h00 15h15 – 16h00 NIVEAU 3 Mercredi 16h15 - 17h00	Lundi 12h15 – 13h00 Mardi 12h45 – 13h30
	AQUA JOGGING
	Lundi 11h00 – 11h45
	AQUA MIX
	Mardi 16h00 – 16h45
	AQUAGYM
Vendredi 11h15 – 12h00	
NATATION ADULTES	
NIVEAU 1 Mercredi 11h15 – 12h00	
NIVEAU 2 Lundi 11h15 – 12h00	
NIVEAU 3 Mardi 16h00 - 16h45	
NIVEAU 4 ENTRAINEMENT Vendredi 16h00 – 16h45	