

# PROGRAMME ACTIVITÉS AQUATIQUES

A partir du 08 septembre 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
09:15 45 min <b>Futures Maman*</b>		09:15 30 min <b>Baby Gloopy**</b>			09:15 30 min <b>Baby Gloopy**</b>
11:00 45 min <b>Aqua Soft</b>	11:00 45 min <b>Aqua Soft</b>		11:00 45 min <b>Aqua Soft</b>		
12:30 45 min <b>Aqua Fit Cardio</b>	12:30 45 min <b>Aqua Fit Sculpt</b>		12:30 45 min <b>Aqua Dynamic</b>	12:30 45 min <b>Aqua Fit Sculpt</b>	
16:15 30 min <b>Aquaphobie</b>			16:15 30 min <b>Aquaphobie</b>		
19:00 45 min <b>Aqua Biking **</b>			18:00 45 min <b>Leçons adultes (confirmé)</b>	19:00 45 min <b>Aqua Biking **</b>	
19:00 45 min <b>Leçons adultes (débutant)</b>	19:00 45 min <b>Aqua Dynamic</b>	19:00 45 min <b>Aqua Combat</b>	19:00 45 min <b>Aqua Fit Cardio</b>	19:45 45 min <b>Aqua Fit Cardio</b>	



- **CARDIO**
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- **INTENSE**
- **ACTIVITÉ DOUCE**

\*Nous contacter au préalable - \*\* Activités aquatiques hors abonnement, sur réservation. Ces informations sont communiquées à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiées (cf. affichage à l'accueil). Descriptifs des cours sur [aqualun.fr](http://aqualun.fr)