

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------|---------------|-----------------|
| 9h00 | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | De 9h30 à 11h30 |
| 10h15 | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | |
| 11h30 | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Ecole de nage |
| 12h45 | Aquagym | 12h30 Aquagym | 14h30 à 16h30 | Aquagym | 12h30 Aquagym | |
| 14h15 | Aquagym | Aquadouceur | Ecole de nage | | Aquadouceur | |
| 17h15 | Ecole de nage | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | |
| 18h15 | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | |
| 19h30 | Aquagym | Aquagym | Aquagym | Aquagym | | |

Chez nous l'aquagym c'est l'aquabike, l'aquastep, l'aquaeliptique, l'aquapoolbarre, l'aquadips, l'aquajogg sur tapis de courses aquatiques, l'aquatonic, l'aquacircuit training, l'aquapalmes, l'aquaboxing...

Les séances changent chaque semaine.

De plus l'aquabike s'effectue à la demande sur rendez-vous, lors de toutes les séances d'aquagym. Les séances durent 45 minutes et sont suivies d'une pause de 30 minutes avant le cours suivant, vous disposez donc de votre cabine durant toute la séance, pas de stress pour vous changer. Vous avez la possibilité d'annuler vos séances dans les délais et de les replacer pour ne pas les perdre.