

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2024
DU 22 AVRIL AU 5 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9H45 - 10H30 10H45 - 11H30 LUDINAGE*			9H45 - 10H30 10H45 - 11H30 LUDINAGE*	9H - 9H45 BEBES NAGEURS CAF
	11H - 11H45 MOBILITÉ (MÉDITATION SUR MCA) ★	10H - 12H PLATEAU CARDIO (réservé abonnés)		11H45 - 12H15 CIRCUIT TRAINING ★	10H - 12H PLATEAU CARDIO (réservé abonnés)	10H - 10H45 CIRCUIT TRAINING ★
12H15 - 13H AQUAFIT	12H15 - 13H ★ AQUAFUSION	12H15 - 13H AQUABOXING	12H15 - 13H AQUAFIT	12H15 - 12H45 STRETCHING ★	12H15 - 13H AQUABIKE ★	11H15 - 12H AQUAFIT
				13H - 13H45 AQUASTEPP		
	17H45 - 18H30 LUDINAGE ROUGE*	17H15 - 18H CAF ★		17H30 - 18H15 BLUEBALL ★		
		18H15 - 19H AQUAPALM	18H - 18H45 AQUAMYSTÉRIO (AQUAPOWER sur MCA) ★			
19H - 20H15 **ZUMBA ★ STRETCHING (réservé abonnés)	19H - 19H45 CIRCUIT TRAINING ★ 20H - 20H45 **STRETCHING ★	19H30 - 20H15 **ZUMBA ★	19H15 - 20H **CIRCUIT TRAINING ★			

RÉSERVATION OBLIGATOIRE
- NOMBRE DE PLACES LIMITÉES -
RENDEZ-VOUS SUR MONCENTREAQUATIQUE.COM
OU PAR TÉLÉPHONE 04 50 72 04 31

* ACADÉMIE DU SAVOIR NAGER POUR LES LOCAUX,
HORS VACANCES SCOLAIRES
** MINIMUM DE 2 INSCRITS POUR
LE MAINTIEN DE LA SÉANCE