

PLANNING AQUATIQUE SAISON 2021 - 2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
										9H30	BEBES NAGEURS
10H	AQUA Circuit	10H	AQUA Circuit			10H	AQUA Circuit	10H	AQUA Circuit	10H	AISANCE AQUATIQ
10H45		10H45				10H45		10H45		10H45	AQUA Bike
11H	AQUA Circuit	11H	AQUA Circuit			11H	AQUA Circuit	11H	AQUA Circuit	11H30	
11H45		11H45				11H45		11H45		11H45	AQUA Circuit
12H15	AQUA Cardio	12H15	AQUA Renfo			12H15	AQUA Gym	12H15	AQUA Bike	12H30	
13H		13H				13H		13H			
						15H	ECOLE NATATION 1				
						15H30	ECOLE NATATION 2				
						16H	ECOLE NATATION 1				
						16H30	ECOLE NATATION 2				
		17H	AQUA Renfo	17H	AQUA Gym	17H	AQUA Cardio				
		17H45		17H45		17H45					
		18H	AQUA Cardio			18H	AQUA Renfo				
		18H45				18H45					
		19H	AQUA Bike			19H	AQUA Bike				
		19H45				19H45					

TOUS LES COURS SONT ENCADRES PAR UN MAITRE NAGEUR DIPLOME ET EDUCATEUR DES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (A.P.A.).

AQUA Circuit	INTENSITE LEGERE mobilisation de l'ensemble du corps par des ateliers variés	AQUA Renfo	INTENSITE ELEVEE renforcement musculaire tonique et en profondeur avec materiel
AQUA Gym	INTENSITE MODEREE mise en mouvement ludique et entretien musculaire	AQUA Cardio	INTENSITE ELEVEE dynamique et axé sur le souffle, les sauts, les changements de rythme
	AQUA Bike		INTENSITE TRES ELEVEE affinage et drainage par des variations de vitesse et de positions