



1er semestre 2026-2027 - du 17 août au 19 décembre 2026

Cours	Thème	Piscines	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA-DOUCE	AQUAGYM	Bachet			12H10			09H10
AQUAGYM		Bachet			18H05 18H55 19H45	20H10		12H00
		Caroline				19H45 20H30		
		En Sauvy	20H05	12H15 20H05			12H15 20H05	11H25
		Tivoli	12H15 20H05	20H05	19H50	12H15		
AQUA-DEEP		Bachet				20H10		
		En Sauvy	20H55				20H55	

Aqua Douce : Intensité * à**

Cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire.

Aquagym : Intensité *à******

Cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante.

Objectifs : Renforcement et affinement de l'ensemble du corps.

Aqua-Deep : Intensité ****

Cours d'aquagym en grande profondeur permettant de travailler sans exercer de contrainte sur les articulations.