

# Multiplexe aquatique

du Pays de Saint Gilles Croix de Vie

## Planning des activités 2017-2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aquabike (30')</b>	18h15-18h45	12h30-13h00	13h00-13h30	20h00-20h30	13h45-14h15	11h15-11h45	10h00-10h30
<b>Aquaboard (45')</b>					12h30-13h15	12h15-13h00	
<b>Aquaboxing (30')</b>	19h15-19h45			15h00-15h30	12h45-13h15 / 19h00-19h30		
<b>Aquaextrem (45')</b>			19h00-19h45				
<b>Aquafitness (30')</b>	12h45-13h15	20h-20h30	12h15-12h45 / 20h15-20h45	18h30-19h00		18h00-18h30	9h00-9h30
<b>Aquagym (30')</b>	10h30-11h00 16h30-17h00	10h30-11h00 16h30-17h00	11h15-11h45	11h00-11h30 17h00-17h30	10h30-11h00 17h30-18h00		
<b>Fitpalmes (45')</b>		12h45-13h30					
<b>Circuit training (45')</b>	20h15-21h00		19h00-19h45	12h15-13h00	15h00-15h45	19h00-19h45	
<b>Trampo bike (30')</b>		19h00-19h30					
<b>Trampo (30')</b>					20h00-20h30		
<b>Location</b> (matériel d'aquasport) (en fonction de la fréquentation)(30')	10h00-16h00 19h00-20h30	10h00-15h30 19h00-20h30	10h00-13h30 19h00-20h30	10h00-16h00 19h00-20h30	10h00-14h00	12h00-14h30 16h00-19h00	9h00-10h30 14h00-15h30
<b>Salle musculation</b> (matériel de circuit training)	14h00-15h30	10h00-11h30	17h45-18h45	10h00-11h30	10h00-11h30 / 16h00-17h00		
<b>Aquamaternité</b> (unité ou 10 séances) (45')			9h00-9h45			10h00-10h45	
<b>Aquabébé</b> (unité ou 10 séances) (45')						9h00-9h45	
<b>Jardin aquatique</b> (3-6 ANS) (unité ou 10 séances) (45')			10h00-10h45				
<b>Cours collectif enfant débutant</b> (unité, 5 ou 10 séances) (30')	17h15-17h45 18h00-18h30	17h15-17h45	11h30-12h00 / 16h00-16h30 17h15-17h45 / 18h00-18h30	17h15-17h45 18h00-18h30	17h15-17h45 18h00-18h30		
<b>Cours collectif enfant niveau intermédiaire</b> (5 ou 10 séances) (30')	17h15-17h45				18h15-18h45		
<b>Cours collectif enfant niveau intermédiaire</b> (Année) (30')		18h00-18h30					
<b>Cours collectif enfant perfectionnement</b> (5 ou 10 séances) (30')			11h30-12h00				
<b>Cours collectif enfant perfectionnement</b> (Année) (30')		18h45-19h15					
<b>Cours collectif ado</b> (unité, 10 séances ou année) (45')			17h15-18h00				
<b>Préparation BNSSA</b> (année) (1h30)						13h30-15h00	
<b>Aquaphobie</b> (5 ou 10 séances) (45')		8h45-9h30					
<b>Cours collectif adulte débutant</b> (5 ou 10 séances) (45')				19h00-19h45		8h00-8h45	
<b>Cours collectif adulte niveau intermédiaire</b> (5 ou 10 séances) (45')		19h30-20h15				8h00-8h45	
<b>Cours collectif adulte perfectionnement</b> (45')	19h15-20h00						
<b>Anniversaire</b> (2h00)			14h00-16h00 / 15h00-17h00			14h00-16h00	