

AQUAZEN - PLANNING PISCINE ANNEE 2022/2023

174, impasse des Genêts - 38500 COUBLEVIE - Tel : 04 76 65 59 09 - info@aquazen-pole.com - www.aquazen-pole.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Aquagym Alb/Steph 8h à 9h
Aquabike 9h à 9h45	Aquagym Alberto 9h à 10h	Aquagym Yves 9h à 10h	Aquabike Alberto 9h à 9h45	Aquagym Sébastien 9h à 10h	Aquabike Alb/Steph 9h à 9h45
Aquagym 10h à 11h	Méli mélo Alberto 10h à 11h	Aquabike Yves 10h à 10h45	Aquagym Alberto 10h à 11h	Aquabike Sébastien 10h à 10h45	Bébés Nageurs 6 mois et + Alb/Steph 9h45 à 10h30
Méli Mélo 11h à 12h	Aquabike Alberto 11h à 11h45			Aquagym Sébastien 10h45 à 11h45	Bébés Nageurs 12 mois et + Alb/Steph 10h30 à 11h15
					Bébés Nageurs 24 mois et + Alb/Steph 11h15 à 12h
Aquabike Léa 12h15 à 13h		Aquagym Alberto 12h30 à 13h30		Aquabike Alberto 12h15 à 13h	
	Méli mélo Alberto 13h à 14h	Natation Enfant <i>Dauphin</i> Alberto 13h30 à		Méli mélo Alberto 13h à 14h00	Natation Enfant <i>Poisson</i> Alb/Steph 13h30 à 14h15
	Aqua Stretch/Santé Alberto 14h à 15h	Natation Enfant <i>Poisson</i> Alberto 14h15 à 15h		Aquagym Alberto 14h00 à 15h00	Natation Enfant <i>Grenouille</i> Alb/Steph 14h15 à 15h
		Natation Enfant <i>Grenouille</i> Alberto 15h		Bébés Nageurs 6mois/4ans Alberto	Natation Enfant <i>Téard</i> Alb/Steph 15h à 15h45
		Natation Enfant <i>Téard</i> Alberto 15h45 à			PRIVATISATION PISCINE 16h à 17h
	Aquabike Sébastien 17h15 à 18h00				
Aquabike Alberto 18h à 18h45	Méli mélo Sébastien 18h à 19h		Aquagym Jérôme 18h à 19h	Aquagym Bruno 17h30 à 18h30	
Pré natale Alberto 18h45 à 19h45	Aquaboxing Sébastien 19h à 20h	Aquabike 18h45 à 19h30	Aquabike Jérôme 19h à 19h45	Méli mélo Bruno 18h30 à 19h30	
Aquagym Alberto 19h45 à 20h45	Aquabike Sébastien 20h à 20h45	Aquagym 19h30 à 20h30	Aquabike Jérôme 19h45 à 20h45		

PLANNING PILATES / PILATES STRETCH/CARDIO /VINIYOGA 2022/2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pilates 9h15 à 10h15	Pilates 9h15 à 10h15		Pilates 9h15 à 10h15	Yoga Emmanuelle 9h à 10h
Pilates 10h15 à 11h15	Pilates 10h15 à 11h15		Pilates 10h15 à 11h15	
Pilates 11h15 à 12h15	Pilates/Stretch 11h15 à 12h15		Pilates/Stretch 11h15 à 12h15	
Pilates 12h15 à 13h15	Pilates 12h15 à 13h15		Pilates 12h15 à 13h15	Massage bébé Nadine 15h-16h
		Pilates 17h à 18h		
		Pilates / Cardio 18h à 19h		
		Pilates 19h à 20h	Yoga Emmanuelle 18h30 à 19h30	
		Pilates 20h à 21h		