

HORAIRES COURS ADULTES 2020-2021

AQUA CENTER (OTTIGNIES/LLN)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				8h00-8h45 AQUA BIKING ★★★		
	9h00-9h45 AQUA SILHOUETTE ★★☆		8h30-9h15 AQUA BIKING ★★★	8h45-9h30 AQUA BIKING ★★★		
	10h00-10h45 AQUA BIKING ★★★					
		11h15-12h00 AQUA BIKING ★★★	11h25-12h10 AQUA SENIORS ☆☆☆			
12h00-12h45 AQUAGYM ★★☆	12h15-13h00 AQUA SILHOUETTE ★★☆	12h00-12h45 AQUA BIKING ★★★	12h15-13h00 AQUAGYM ★★☆	12h15-13h00 AQUA BIKING ★★★		
12h50-13h35 AQUA BIKING ★★★				13h15-14h00 AQUAGYM ★★☆		

						17h00-17h45 AQUA BIKING ★★★
						17h45-18h30 AQUA BIKING ★★★
18h35-19h20 AQUA RYTHM TRAINING ★★★	18h15-19h00 AQUA BIKING ★★★					18h30-19h15 AQUA BIKING ★★★
19h30-20h15 AQUA RYTHM TRAINING ★★★	19h00-19h45 AQUA BIKING ★★★	19h15-20h00 AQUA CROSS TRAINING ★★★	19h15-20h00 AQUAGYM ★★☆	19h15-20h00 AQUA BIKING ★★★		19h25-20h05 AQUA BIKING ★★★
20h20-21h05 AQUA BIKING ★★★	20h00-20h45 AQUA BIKING ★★★	20h00-20h45 AQUAGYM ★★☆	20h10-20h55 AQUA BIKING ★★★	20h00-20h45 AQUA BIKING ★★★		20h15-21h00 AQUA RYTHM TRAINING ★★★
21h05-21h50 AQUA BIKING ★★★	20h45-21h30 AQUA BIKING ★★★	20h45-21h30 AQUAGYM ★★☆	20h55-21h40 AQUA BIKING ★★★			

INTENSITE

- ☆☆☆ : doux
- ★★☆ : moyen
- ★★★ : intense