

HORAIRES COURS ADULTES 2018-2019

AQUA CENTER (OTTIGNIES/LLN)

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

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

INTENSITE

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

HORAIRES COURS ADULTES 2018-2019

MACA EAU (Wavre - 4 sapins)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00-9h45 AQUAGYM ★★☆	9h15-10h AQUAGYM ★★☆		9h-9h45 AQUA SENIORS ★★☆			
9h45-10h30 AQUAGYM ★★☆	10h00-10h45 AQUA SENIORS ★★☆	9h30-10h15 AQUAGYM ★★☆	9h45-10h30 AQUAGYM ★★☆	9h45-10h30 AQUA SENIORS ★★☆		
10h30-11h15 AQUAGYM ★★☆	10h45-11h30 AQUAGYM ★★☆	10h15-11h00 AQUAGYM ★★☆	10h30-11h15 AQUAGYM ★★☆	10h30-11h15 AQUAGYM ★★☆		
11h15-12h00 AQUAGYM ★★☆	11h30-12h15 AQUAGYM ★★☆	11h00-11h45 AQUAGYM ★★☆	11h15-12h00 AQUAGYM ★★☆	11h15-12h00 AQUAGYM ★★☆		

			13h45-14h30 AQUAGYM ★★☆			
			14h30-15h15 AQUAGYM ★★☆			

19h15-20h00 AQUA MIX TRAINING ★★★	19h00-19h45 AQUAGYM ★★☆	19h15-20h00 AQUAGYM ★★☆	19h15-20h00 AQUAGYM ★★☆			
20h00-20h45 AQUAGYM ★★☆	19h45-20h30 AQUAGYM ★★☆	20h00-20h45 AQUAGYM ★★☆	20h00-20h45 AQUAGYM ★★☆			
20h45-21h30 AQUAGYM ★★☆	20h30-21h15 AQUAGYM ★★☆					

INTENSITE

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

010/45.93.00

www.promo-sport.be

HORAIRES COURS ADULTES 2018-2019

PROMOSPORT CENTER (Wavre - zoning nord)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h00-9h00 NATATION ADULTES ☆☆☆					

11h45-12h30 AQUAGYM ☆☆☆	11h45-12h30 AQUA SENIORS ☆☆☆		11h30-12h15 AQUA SENIORS ☆☆☆	11h45-12h30 AQUAGYM ☆☆☆		
12h30-13h15 AQUAGYM ☆☆☆	12h30-13h15 AQUAGYM ☆☆☆		12h15-13h00 AQUA CROSS TRAINING ☆☆☆	12h30-13h15 AQUAGYM ☆☆☆		
			13h00-13h45 AQUAGYM ☆☆☆			

19h20-20h05 AQUAGYM ☆☆☆	19h15-20h00 AQUAGYM ☆☆☆	19h15-20h00 AQUAGYM ☆☆☆	19h15-20h00 AQUA SILHOUETTE ☆☆☆			
20h05-20h50 AQUAGYM ☆☆☆	20h00-20h45 AQUA SILHOUETTE ☆☆☆	20h00-20h45 AQUA MIX TRAINING ☆☆☆	20h00-20h45 AQUAGYM ☆☆☆			
	20h45-21h30 AQUA SILHOUETTE ☆☆☆	20h45-21h30 AQUA MIX TRAINING ☆☆☆				

INTENSITE

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

010/45.93.00

www.promo-sport.be

TARIFS BRABANT WALLON : septembre 2018 - juin 2019 entre 34 et 36 séances (selon les jours)

FREQUENCE : 1x/semaine

	Semestre 1 (sept-dec)	Semestre 2 (janv-juin)	à l'année (sept-juin)
CATEGORIE 1 Aqua cross training Aqua gym Aqua seniors Aqua silhouette Aqua rythm training	12,5€/cours		10% de réduction
	175 € *	262,5 € *	394 € * à payer en 1x en sept
CATEGORIE 2 Aqua biking Aqua mix training Aqua paddle	14€/cours		10% de réduction
	196 € *	294 € *	441 € * à payer en 1x en sept
CATEGORIE 3 Natation adultes	100 € (pack de 5 séances)		

FREQUENCE : 2x/semaine

	Semestre 1 (sept-dec)	Semestre 2 (janv-juin)	à l'année (sept-juin)
CATEGORIE 1 Aqua cross training Aqua gym Aqua seniors Aqua silhouette Aqua rythm training	11€/cours		10% de réduction
	308 € (basé sur 28 séances)	462 € (basé sur 42 séances)	693 € à payer en 1x en sept
CATEGORIE 2 Aqua biking Aqua mix training Aqua paddle			

FREQUENCE : 3X/semaine

	Semestre 1 (sept-dec)	Semestre 2 (janv-juin)	à l'année (sept-juin)
Toutes les catégories	9€/cours		15% de réduction
	378 € (basé sur 42 séances)	567 € (basé sur 63 séances)	803€ à payer en 1x en sept

* tarif variant selon le nombre de séances en fonction du jour choisi