

## HORAIRES COURS ADULTES 2018-2019

### AQUA CENTER NOH (Neder-Over-Heembeek)

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

				18h05-18h50 AQUA SILHOUETTE LADIES ONLY ☆☆☆		18h00-18h45 AQUA RYTHM TRAINING ★★★
18h35-19h20 AQUA BIKING LADIES ONLY ★★★	18h45-19h30 AQUA SILHOUETTE ☆☆☆	18h30-19h15 AQUA BIKING ★★★	18h30-19h15 AQUA SILHOUETTE ☆☆☆	19h-19h45 AQUA BIKING LADIES ONLY ★★★		19h00-19h45 AQUA BIKING ★★★
19h20-20h05 AQUA BIKING LADIES ONLY ★★★	19h45-20h30 AQUA BIKING ★★★	19h15-20h00 AQUA BIKING ★★★	19h30-20h15 AQUA MIX TRAINING ★★★	19h45-20h30 AQUA BIKING LADIES ONLY ★★★		
20h15-21h00 AQUA SILHOUETTE LADIES ONLY ☆☆☆	20h30-21h15 AQUA BIKING ★★★	20h00-20h45 AQUA BIKING ★★★	20h20-21h05 AQUA BIKING ★★★			
		21h00-21h45 AQUA PADDLE ★★★★				

*Si aucun horaire ne vous convient, n'hésitez pas à nous contacter pour voir si nous pouvons ouvrir de nouvelles plages horaires*

#### INTENSITE

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

02/880.02.80

[www.promo-sport.be](http://www.promo-sport.be)

## TARIFS BRUXELLES : 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)
<b>CATEGORIE 1</b> Aqua gym Aqua seniors Aqua silhouette Aqua rythm training	<b>14€/cours</b>		<b>10% de réduction</b>
	<b>196 € *</b>	<b>294 € *</b>	<b>441 € *</b> à payer en 1x en sept
<b>CATEGORIE 2</b> Aqua biking Aqua mix training Aqua paddle	<b>15€/cours</b>		<b>10% de réduction</b>
	<b>210 € *</b>	<b>315 € *</b>	<b>473 € *</b> à payer en 1x en sept
<b>CATEGORIE 3</b> Natation adultes	100 € (pack de 5 séances)		

### FREQUENCE : 2x/semaine

	Semestre 1 (sept-dec)	Semestre 2 (janv-juin)	à l'année (sept-juin)
<b>CATEGORIE 1</b> Aqua gym Aqua seniors Aqua silhouette Aqua rythm training	<b>11€/cours</b>		<b>10% de réduction</b>
	<b>308 €</b> (basé sur 28 séances)	<b>462 €</b> (basé sur 42 séances)	<b>693 €</b> à payer en 1x en sept
<b>CATEGORIE 2</b> 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	<b>9€/cours</b>		<b>15% de réduction</b>
	<b>378 €</b> (basé sur 42 séances)	<b>567 €</b> (basé sur 63 séances)	<b>803 €</b> à payer en 1x en sept

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