

Calendrier des cours - Été 2025

Légende : secteurs des cours

AQUATIQUE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

RELAXATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10:30							
11:00							
12:00	Gym liquide (gr.9) 12h à 12h45 Piscine (CS-3S240)	Yoga énergétique (gr.5) 12h à 13h (CS-3110) Studio					
		Entraînement en natation (gr.4) 12h à 13h Piscine (CS-3S240)		Yoga doux Soin du système nerveux 12h à 13h Studio (CS-3110)			
12:05			Pilates (gr.5) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)				
12:30							Natation 3 (gr.7) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-3S240)
12:45			Gym liquide (gr.11) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-3S240)				
							Natation 1 (gr.8) 13h30 à 14h15 Piscine (CS-3S240)
12:50							
14:00							
14:30							Natation 2 (gr.9) 14h30 à 15h15 Piscine (CS-3S240)
15:00							
15:15							
15:30							Natation 4 (gr.3) 15h30 à 16h15 Piscine (CS-3S240)
15:55							
16:00							
16:15	Natation 1 (gr.6) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)	Natation 2 (gr.8) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)	Natation 3 (gr.5) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)		Natation 3 (gr.6) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)		
16:45							
17:00	Natation 2 (gr.7) 17h à 17h45 Piscine (CS-3S240)		Natation 4 (gr.2) 17h à 17h45 Piscine (CS-3S240)				
17:15	Abdos-fesses-cuisses + (gr.5) 17h15 à 18h Salle Ultra (CS-3010)	Aqua-spinning (gr.3) 17h15 à 18h Piscine (CS-3S240)					
	Yoga énergétique (gr.5) 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)						
18:00	Gym liquide (gr.10) 18h à 19h Piscine (CS-3S240)	Aqua-spinning (gr.4) 18h à 18h45 Piscine (CS-3S240)	Gym liquide (gr. 12) 18h à 19h Piscine (CS-3S240)				
18:30							
		Natation 1 (gr.7) 18h45 à 19h30 Piscine (CS-3S240)					
19:00							