

Programme des activités

juillet-août 2024

7€

la séance

+ **Aquafitness**

renforcement musculaire et cardio
avec musique

les lundis de 18h30 à 19h15

les mercredis de 18h30 à 19h15

à partir de 16 ans

+ **Aquatraining**

renforcement musculaire et cardio
sous forme de circuit

tous les lundis de 12h30 à 13h15

à partir de 16 ans

+ **Aquagym**

renforcement musculaire
sans musique

les mardis de 12h30 à 13h15

à partir de 16 ans

+ **Aquakids**

parcours ludique sur l'eau

les samedis de 12h30 à 13h15

pour les enfants de 4 à 7 ans

+ Et aussi :

baptêmes de plongée, initiations kayak...
(dates à venir)

