

STAGES AQUAFORME : TERRESTRE / AQUATIQUE - ETE 2020

Du lundi 22 juin au samedi 18 juillet

JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE	Renforcement musculaires Stretching / Mobilité 9h15 - 10h	Renforcement musculaires intense 9h15 - 10h	Qi-Gong / Marche 9h - 11h30	Renforcement musculaires intense 9h15 - 10h	Renforcement musculaires Stretching / Mobilité 9h15 - 10h	Aquabike 9h30 - 10h
	Aquagym 10h15 - 11h	Aqua-fitness 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h	Aqua-fitness 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h	
SOIREE		Cross-training 19h - 20h		Cross-training 19h - 20h		
		Aquabike 20h15-20h45	Aquagym 20h - 20h45	Aquabike 20h15-20h45		

Du lundi 20 juillet au samedi 1er août

JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE		Renforcement musculaires / Stretching / Mobilité 9h15 - 10h		Renforcement musculaires / Stretching / Mobilité 9h15 - 10h		Aquabike 9h30 - 10h
		Aquagym 10h15 - 11h		Aquagym 10h15 - 11h		
SOIREE		Aquabike 20h15-20h45	Aquagym 20h - 20h45			

Du 24 août au 29 août

JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE		Renforcement musculaires / Stretching / Mobilité 9h15 - 10h	Qi-Gong / Marche 9h - 11h30	Renforcement musculaires / Stretching / Mobilité 9h15 - 10h		Aquabike 9h30 - 10h
		Aquagym 10h15 - 11h		Aquagym 10h15 - 11h		
SOIREE		Aquabike 20h15-20h45	Aquagym 20h - 20h45	Aquabike 20h15-20h45		

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS A L'ACCUEIL