

PLANNING BALNÉOTHÉRAPIE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					9h00 30' Libre choix
9h30 30' Libre choix	9h30 30' Libre choix		9h30 30' Libre choix Fanny	9h30 30' Gym Douce	9h45 30' Libre choix
10h15 45' Libre choix	10h15 45' Libre choix		10h15 45' Libre choix Fanny	10h15 45' Aquatraining	10h30 30' Libre choix
11h15 45' Grossomodo Libre choix	11h15 45' Aquatraining		11h15 45' Libre choix Fanny	11h15 45' Libre choix	11h15 30' Libre choix
12h15 30' Libre choix	12h15 30' Aquabike		12h15 30' Aquabike Fanny	12h15 30' Libre choix	
14h15 30' P. Mobilité Réduite	14h15 30' P. Mobilité Réduite	14h 45' Libre choix Julie	14h15 30' P. Mobilité Réduite Julie	14h15 30' Libre choix	
15h 45' Libre choix	15h 45' Libre choix	15h 45' Aquafitness Julie	15h 45' France Parkinson Julie	15h 45' Libre choix	
16h 45' Libre choix	16h 45' Libre choix	16h 45' Libre choix Julie	16h 45' Libre choix Julie	16h 45' Libre choix	
17h 45' Libre choix	17h 45' Libre choix	17h 45' Libre choix Julie	17h 45' Libre choix Julie	17h 45' Libre choix	
18h 45' Aquafitness ou Aquatraining	18h 45' Libre choix	18h 45' Aquabike Julie	18h 45' Libre choix Julie	18h 45' Aquafitness ou Aquatraining	
19h 30' Aquabike	19h 30' Libre choix	19h 30' Foyer Beaurevoir Julie	19h 30' Libre choix Julie	19h 30' Aquabike	

S1: Fanny S2: Julie
S3: Jad

S1: Jad S2: Fanny
S3: Julie

S1: Julie S2: Jad
S3: Fanny

S1: Fanny S2: Julie
S3: Jad

Libre choix

La 1^{ère} personne inscrite peut choisir une des activités ci-dessous :

Aquatraining : enchaînement de plusieurs exercices avec un peu de récupération (circuit training)

Aquafitness : travail tonique et rythmé sur l'ensemble du corps le tout en musique

Aquagym : travail global du corps (haut et bas du corps et sangle abdominale)

Aquabike : vélo dans l'eau

Gym douce : mobilisation des articulations en douceur

Horaires

	Salle de Sport	Balnéo	Esthétique
Lundi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	13h-20h
Mardi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	10h-13h 14h-18h
Mercredi	13h-20h	14h-20h	13h-20h
Jeudi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	10h-13h 14h-18h
Vendredi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	9h-13h 14h-17h
Samedi	9h-12h	9h-12h	-

Règles de bon fonctionnement

- Quand vous ne pouvez pas venir en salle ou en balnéothérapie, merci de nous prévenir **systématiquement** et le plus rapidement possible (la veille du rendez-vous idéalement). Pensez à ceux qui pourraient bénéficier de la place libre !
- Essayez toujours de réserver vos créneaux au moins la veille pour le lendemain pour une question d'organisation (et plus vous réservez tôt, plus vous êtes sûr(e) d'avoir des places).
- Merci de respecter vos créneaux en salle et en balnéothérapie, et de ne pas intervertir vos horaires.
- Respectez les horaires : les retards de plus de 5 minutes ne seront plus acceptés pour le bon fonctionnement des cours (balnéothérapie).
- Ne pas entrer dans la balnéothérapie quand vous voyez que le cours d'avant n'est pas fini (par respect pour les participants).