

# AQUATIQUE

Planning sous réserve de modification

2024 2025

	Durée	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
O'START	BÉBÉS NAGEURS < 6 MOIS - - 36 MOIS >	30 min					9:00 ou 9:30
	RÉFLEXE AQUATIQUE	45 min			10:00 ou 11:00 ou 13:45 ou 14:45		10:15 ou 11:15
	AQUAPHOBIE	45 min				12:15 ou 20:15	
	INITIATION ADULTE	45 min		19:15		12:15 ou 20:15	19:15
O'ACADEMY	ÉVOLUTION ADO 15/18 ans	45 min	18:15				
	ÉVOLUTION ADO 12/14 ans ans	45 min			16:15		
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min	20:15		20:15		12:15 ou 20h00
	PERFORMANCE ADO 15/18 Ans	45 min			17:15		
	PERFORMANCE ADO 12/14 Ans	45 min				17:15	
	PERFORMANCE ADULTE	45 min	12:30 ou 19:15	20:00	13:00		20:00
LE + SPORT ACCESS	MIX 1 MAX	45 min		17:30	14:45		18:15
	BIENTÔT MAMAN	45 min				13:00	
O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	45 min	18:15				
	AQUAGYM VITALITÉ	45 min	12:15	13:00 ou 17:15	19:15	11:15 ou 18:15	12:15
	AQUAGYM PLUS	45 min			20:15		18:15
	AQUABIKE SOLO	30 min	08:00	19:15		13:00	
	AQUABIKE DUO	45 min	19:15	12:00	12:30 ou 18:15	19:15	
	AQUA PILATES	45 min		12:15			7:45
	AQUA PUNCH	45 min		18:15			
	CIRCUIT AQUAFORME	45 min				19:15	
	AQUA TRAMPO SOLO	30 min	13:15				19:15
	AQUA TRAMPO DUO	45 min				18:15	
ET AUSSI ...	AQUAGYM SPORTIF	45 min			19:30		
	LOCATION AQUABIKE	30 min	14:00→17:00	11:00→12:00 14:00→17:00		14:00→17:00	11:00→12:00 14:00→17:00
	ANNIVERSAIRE	1h					15:00

Piscine du Carrousel - 2 Cours du Parc - 21000 Dijon // nager-grimper.metropole-dijon.fr // 01 87 21 54 60

