



CENTRE AQUATIQUE NEPTUNIA

HORAIRES EN PÉRIODE SCOLAIRE 2022/2023

PISCINE							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi réservées aux adultes	Vendredi	Samedi	Dimanche
Grand bassin	11h15/13h45*	12h00/13h45*	8h00/9h00*	12h00/13h45*	12h00/13h45*	14h30/18h00*	08h30/12h30*
Petit bassin	17h00/19h30*	17h00/20h15*	12h00/13h45*	17h00/19h30*	17h00/19h30*		
Zone ludique	09h00/13h45 14h30/19h30	09h00/13h45 14h30/20h15	09h00/13h45 14h30/19h30	09h00/13h45 14h30/19h30	09h00/13h45 14h30/19h30		

*Petit bain réservé lors des animations

L'ESPACE FORME							
Muscultation, cardio, jacuzzi et saunas (dames et mixte) * L'accès à ces locaux est réservé aux personnes de plus de 18 ans, une pièce d'identité vous sera demandée en caution pour y accéder.							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Espace forme	09h00/13h45 14h30/19h30*	09h00/13h45 14h30/20h15*	09h00/13h45 14h30/19h30*	09h00/13h45 14h30/19h30*	09h00/13h45 14h30/19h30*	08h30/12h00** 14h30/18h00	08h30/12h30*

*Petit bain réservé lors des animations

** seul le bassin sportif est accessible

LES ANIMATIONS							
LES SÉANCES D'AQUABIKE, D'AQUATRAMPO ET DE CIRCUIT TRAINING SONT SUR RÉSERVATION AU 03.20.07.57.10							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquagym	18h45/19h30	18h45/19h30	12h15/13h00	12h15/13h00	12h15/13h00 18h45/19h30		
Aquagym Seniors/ Douce	11h15/12h00		09h30/10h15 (aquadouce)				
Aquaboxing				18h45/19h30			
Aquatrainning			18h45/19h30				
Aquarunning		12h30-13h15					
Cours d'aquabike	12h30/13h00 18h00/18h30	12h30/13h00 18h00/18h30	18h00/18h30	11h30/12h00 18h00/18h30	18h00/18h30		9h00/9h30
Aquatrapoline				18h30/19h00			
Bébés nageurs						08h30/10h45	
Jardin Aquatique						11h00/12h00	
Leçons adultes				17h30/18h15	18h30/19h15		
Leçons enfants	17h30/18h00	17h30/18h00	10h00/10h30 14h30/15h00 15h15/15h45	17h30/18h00	17h30/18h00		
Leçons J.Aquatique						11h30/12h00	
Aquaphobie	12h15/13h00						
École de natation			14h30/15h15 17h00/17h45				

COURS FITNESS							
LES COURS SONT SUR RÉSERVATION AU 03.20.07.57.10							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit Training	12h30/13h15						
Pilates		10h00/10h45					
Stretching Bien être				9h30/10h00			
Cuisse Abdos Fessiers				12h30/13h15	19h00-19h30		
Renforcement Intégral		19h00-19h30					

