

COURS DE NATATION SUR SEMAINE - Printemps 2022

Lundi Du 28 mars au 6 juin (arrêt le 18 avril)	
Aquaforme matinal A 7 h à 8 h	
Requins blancs Aquajogging A 8 h 30 à 9 h 30	Requins blancs Aquaforme A 8 h 30 à 9 h 30
Requin Blancs Aquajogging B 9 h 35 à 10 h 35	Requin Blancs Aquaforme B 9 h 35 à 10 h 35

Mercredi Du 30 mars au 8 juin (arrêt le 20 avril)	
Aquaforme matinal B 7 h à 8 h	
Requins blancs Aquajogging C 8 h 30 à 9 h 30	Requins blancs Aquaforme C 8 h 30 à 9 h 30
Requin Blancs Aquajogging D 9 h 35 à 10 h 35	Requin Blancs Aquaforme D 9 h 35 à 10 h 35

Vendredi Du 1er avril au 10 juin (arrêt le 15 avril)	
Requins blancs Aquajogging E 8 h 30 à 9 h 30	Requins blancs Aquaforme E 8 h 30 à 9 h 30
Requin Blancs Aquajogging F 9 h 35 à 10 h 35	Requin Blancs Aquaforme F 9 h 35 à 10 h 35

AQUAFORME

Séance d'aérobic en milieu aquatique se déroulant en eau peu profonde.

Les participants sont invités à exécuter les mouvements à leur rythme et selon leur condition physique.

AQUAJOGGING

Séance d'aérobic en partie profonde lors de laquelle le participant utilise une ceinture d'aquajogging conçue pour le maintenir à la surface de l'eau. Il est essentiel d'être à l'aise en eau profonde.

Les participants sont invités à exécuter les mouvements à leur rythme et selon leur condition physique.