

## L'aquarena de Sevran

Planning grandes vacances scolaires

| Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  | Samedi  |
|--|---|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   | 9h à 10h  |
|  |   |   |   |   | <b>Aquafitness<br/>Tonique</b>                      |
| <b>10h à 11h</b>   | <b>10h à 11h</b>                                    | <b>10h à 11h</b>  | <b>10h à 11h</b>                                    | <b>10h à 11h</b>                                    | <b>10h à 11h</b>                                    |
| <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1  | <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1 | <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1                           | <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1 | <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1 | <i>STAGE 1</i><br>Natation Enfant débutant Niveau 1 |
| <b>11h à 12h</b>   | <b>11h à 12h</b>                                    | <b>11h à 12h</b>  | <b>11h à 12h</b>                                    | <b>11h à 12h</b>                                    |   |
| <i>STAGE 2</i><br>Natation Enfant Niveau 2 et 3  | <i>STAGE 2</i><br>Natation Enfant Niveau 2 et 3     | <i>STAGE 2</i><br>Natation Enfant Niveau 2 et 3                               | <i>STAGE 2</i><br>Natation Enfant Niveau 2 et 3     | <i>STAGE 2</i><br>Natation Enfant Niveau 2 et 3     |   |
| <b>12h30 à 13h15</b>   | <b>12h30 à 13h</b>                                  | <b>12h30 à 13h15</b>  | <b>12h30 à 13h</b>                                  | <b>12h30 à 13h15</b>                                |   |
| <b>Aquagym Actif</b>   | <b>Aquabike Actif</b>                               | <b>Aquagym Actif</b>  | <b>Aquabike Actif</b>                               | <b>Aquagym Actif</b>                                |   |
| <b>19h à 19h30</b>   | <b>19h à 19h45</b>                                  | <b>19h à 19h30</b>  | <b>19h à 19h45</b>                                  | <b>19h à 19h30</b>                                  |   |
| <b>Aquabike Tonique</b>  | <b>Aquagym Tonique</b>                              | <b>Aquabike Tonique</b>   | <b>Aquagym Tonique</b>                              | <b>Aquabike Tonique</b>                             |   |
| <i>* Bleue : (niveau actif)</i><br><i>*Rouge : (niveau tonique)</i>  |   | Niveaux 1 = Débutant - Niveau 2 = Intermédiaire - Niveau 3 = Perfectionnement |   |   |   |
| <i>Pour vous aider à trouver le cours le plus adapté à votre forme du moment, nous avons mis en place un système d'identification de l'intensité. Afin que chacun puisse pratiquer au bon rythme et profiter pleinement de sa séance</i> |   |   |   |   |   |