

STADE NAUTIQUE FRANÇOISE CLAVERY-BOUYSSON

ACTIVITÉS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

COURS DE NATATION COLLECTIFS Pour enfants et adultes			14h, 15h, 16h, 17h, 18h			
AQUAGYM Travail complet du corps à intensité modérée	12h30 → 13h15 17h45 → 18h30	12h15 → 13h 17h → 17h45		12h30 → 13h15 17h45 → 18h30	17h → 17h45	
AQUAGYM BIEN-ÊTRE Alternance de moments de bien-être au sauna et de sessions de remise en forme					12h30 → 13h15	
AQUA TONIC - AQUA PALM Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio-training (réservé aux nageurs)	Aqua Palm 18h30 → 19h15			Aqua Tonic 18h30 → 19h15		
AQUA TRAINING Circuits training par ateliers dans l'eau					17h45 → 18h30	
AQUA RUNNING Aquagym et jogging en grande profondeur		18h30 → 19h15				
BODYSCULPT Alternance d'exercices de musculation intense, d'endurance et de résistance				17h → 17h45		
AQUABIKE COACHÉ Activité d'intensité élevée regroupant sports d'endurance et sports aquatiques	17h → 17h45	17h45 → 18h30	12h15 → 13h 13h → 13h45		18h30 → 19h15	
AQUABIKE SOLO Location d'aquabike sans coach (30 min)						13h15, 14h, 14h45, 15h30, 16h15, 17h, 17h45



Plus d'infos :
www.vienne-condrieu-agglomeration.fr

STADE
NAUTIQUE
Françoise
Clavery
Bouysson

Vienne
Condrieu
Agglomération