

PLANNING BALNÉOTHÉRAPIE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					9h 30'
					Gym Douce Fanny
9h30 30'	9h30 30'		9h30 30'	9h30 30'	9h45 30'
Libre choix Julie	Gym Douce Fanny		Libre choix Jad	Gym Douce Fanny	Libre choix Fanny
10h15 45'	10h15 45'		10h15 45'	10h15 30'	10h30 30'
Libre choix Julie	Libre choix Fanny		Libre choix Jad	Libre choix Julie	Libre choix Fanny
11h15 45'	11h15 45'		11h15 45'	11h15 45'	11h15 30'
Grossomodo/Libre choix Julie	Libre choix Fanny		Libre choix Jad	Libre choix Julie	Libre choix Fanny
12h15 30'	12h15 30'		12h15 30'	12h15 30'	
Libre choix Julie	Aquabike Fanny		Aquabike Jad	Libre choix Julie	
14h15 30'	14h15 30'	14h15 30'	14h15 30'	14h15 30'	
P. Mobilité Réduite Fanny	P. Mobilité Réduite Jad	Libre choix Fanny	P. Mobilité Réduite Julie	Aqua Step Jad	
15h 45'	15h 45'	15h 45'	15h 45'	15h 45'	
Libre choix Fanny	Libre choix Jad	Aqua Training Fanny	France Parkinson Julie	Libre choix Jad	
16h 45'	16h 45'	16h 45'	16h 45'	16h 45'	
Libre choix Fanny	Aqua Training Jad	Libre choix Fanny	Libre choix Julie	Aqua Abdos Fanny	
17h 45'	17h 45'	17h 45'	17h 45'	17h 45'	
Aqua Abdos Fanny	Libre choix Jad	Libre choix Julie	Libre choix Julie	Libre choix Jad	
18h 45'	18h 45'	18h 45'	18h 45'	18h 45'	
Aqua Training Fanny	Libre choix Jad	Aquabike Julie	Libre choix Julie	Aqua Training Jad	
19h 30'	19h 30'	19h 30'	19h 30'	19h 30'	
Aqua Bike Fanny	Libre choix Jad	Foyer Beaufort Julie	Libre choix Julie	Aquabike Jad	

Gym douce : mobilisation des articulations en douceur.

Aqua Abdos : cours ajoritairement axé sur le travail de la sangle abdominale, associé à un renforcement des membres supérieurs et/ou inférieurs.

Aqua Step : travail des membres inférieurs/supérieurs et cardiorespiratoire à l'aide d'un step.

Aqua Training : cours toniques avec musique.

Aqua Bike : vélo dans l'eau avec musique.

Libre choix : travail global du corps (haut et bas du corps et sangle abdominale). Cours adapté en fonction du groupe.

Horaires

	Salle de Sport	Balnéo	Esthétique
Lundi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	13h-20h
Mardi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	10h-13h 14h-18h
Mercredi	13h-20h	14h-20h	13h-20h
Jeudi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	10h-13h 14h-18h
Vendredi	9h-13h 14h-20h	9h30-13h 14h-20h	9h-13h 14h-17h
Samedi	9h-12h	9h-12h	-

Règles de bon fonctionnement

- Quand vous ne pouvez pas venir en salle ou en balnéothérapie, merci de nous prévenir **systématiquement** et le plus rapidement possible (la veille du rendez-vous idéalement). Pensez à ceux qui pourraient bénéficier de la place libre !)
- Essayez toujours de réserver vos créneaux au moins la veille pour le lendemain pour une question d'organisation (et plus vous réservez tôt, plus vous êtes sûr(e) d'avoir des places).
- Merci de respecter vos créneaux en salle et en balnéothérapie, et de ne pas intervertir vos horaires.
- Respectez les horaires : les retards de plus de 5 minutes ne seront plus acceptés pour le bon fonctionnement des cours (balnéothérapie).
- Ne pas entrer dans la balnéothérapie quand vous voyez que le cours d'avant n'est pas terminé (par respect pour les participants).