

PLANNING BALNEOTHERAPIE

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
8h45	45'	8h45	45'	8h45	45'	8h45	45'	8h45	45'	9h15	30'
Libre choix		Libre choix		Aqua Bike		Libre choix		Libre choix		Libre choix	
09h45	45'	09h45	45'	09h45	45'	09h45	45'	09h45	45'	10h	45'
Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix	
10h45	45'	10h45	45'	10h45	45'	10h45	45'	10h45	45'	11h	45'
Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix	
11h45	45'	11h45	45'	11h45	45'	11h45	45'	11h45	45'	12h	30'
Libre choix		Aqua Bike		PMR		Libre choix		Aqua Bike		Aqua Bike	
14h30	45'	14h30	45'	14h30	45'	14h30	45'	14h30	45'	14h15	45'
Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix	
15h30	45'	15h30	45'	15h30	45'	15h30	45'	15h30	45'	15h15	45'
Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix	
16h30	45'	16h30	45'	16h30	45'	16h30	45'	16h30	45'	16h15	30'
Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Libre choix		Aqua Bike	
17h30	45'	17h30	45'	17h30	45'	17h30	45'	17h30	45'		
Aqua Bike		Libre choix		Aqua Bike		Aqua Bike		Aqua Training			
18h30	45'	18h30	45'	18h30	45'	18h30	45'	18h30	45'		
Aqua Training		Aqua Bike		Libre choix		Foyer Beaufort		Aqua Bike			



Aqua Training : Cours toniques avec musique.

Aqua Bike : Véo 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.

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. 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 pas acceptés pour le bon fonctionnement des cours (balnéothérapie)
- Par respect pour les participants, ne pas entrer dans la balnéothérapie quand vous voyez que le cours d'avant n'est pas terminé.

L'équipe myBodynov / 04 99 64 61 64