

Carcassonne Olympique Aquatique

Association loi 1901 déclarée à la Préfecture de l'Aude, N°Siret : 45269603200013

Aqua-Gym, Aqua-Bike, Aqua-Palmes, Aqua-Circuit, Ecole de nage, Bébé nageur

Planning 2018/2019

Vos conseillers :
 Dominique ARNOULT
 Didier FONGHETTI
 Hélène HERBAUT
 Virginie CANDERATZ
 Yann MAGNIN
 Prisca ANDREANI



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 à 10h00 Aqua-gym	9h15 à 10h00 Aqua-gym	8h30 à 9h15 Aqua-bike	9h15 à 10h00 Aqua-gym	9h15 à 10h00 Aqua-gym	9h00 à 9h45 BB-Nageurs	9h15 à 10h00 Aqua-bike
10h15 à 11h00 Aqua-gym	10h15 à 11h00 BB-Nageurs	9h30 à 10h15 Aqua-gym	10h15 à 11h00 BB-Nageurs	10h15 à 11h00 Aqua-gym	10h00 à 10h45 BB-Nageurs	10h15 à 11h00 Jardin Aquatique, 6 mois/2ans
11h15 à 12h00 Aqua-gym	11h00 à 11h45 BB-Nageurs	10h30 à 11h15 Aqua-gym	11h00 à 11h45 BB-Nageurs	11h15 à 12h00 Accès libre	11h00 à 11h45 BBN-4/6ans	11h15 à 12h00 Jardin Aquatique, 2 ans / 5 ans
12h30 à 13h15 Aqua-bike	12h15 à 13h00 Aqua-gym	11h15 à 12h00 Ecole Nage Niveau 1	12h15 à 13h00 Aqua-gym	12h15 à 13h00 Aqua Circuit		
		13h00 à 13h45 Ecole Nage Niveau 1		13h15 à 14h00 Aqua-bike	13h00 à 13h45 Ecole Nage Niveau 1	
14h15 à 15h00 Aqua-gym	14h15 à 15h00 Aqua-gym	14h00 à 14h45 Ecole Nage Niveau 1		14h15 à 15h00 Aqua-gym	14h00 à 14h45 Ecole Nage Niveau 1	
15h15 à 16h00 Aqua-gym	15h15 à 16h00 Aqua-gym	15h00 à 15h45 Ecole Nage Niveau 2	15h15 à 16h00 Aqua-gym	15h15 à 16h00 Aqua-gym	15h00 à 15h45 Ecole Nage Niveau 2	
16h15 à 17h00 Accès libre	16h15 à 17h00 Aqua-gym	16h00 à 16h45 Ecole Nage Niveau 3	16h15 à 17h00 Aqua-gym	16h15 à 17h00 Aqua-gym	16h00 à 16h45 Ecole Nage Niveau 3	
17h00 à 17h45 Aqua-bike	17h15 à 18h00 BBN-4/6 ans	17h00 à 17h45 Ent Natation	17h15 à 18h00 Aqua-gym	17h15 à 18h00 Aqua-bike		
18h00 à 18h45 Aqua-bike	18h15 à 19h00 Aqua-gym	18h00 à 18h45 Aqua-bike	18h15 à 19h00 Aqua-gym	18h15 à 19h00 Aqua-bike		
19h00 à 19h45 Aqua-bike	19h15 à 20h00 Aqua Circuit	19h00 à 19h45 Aqua-bike	19h15 à 20h00 Aqua-palm cardio	19h15 à 20h00 Aqua Circuit		
20h00 à 20h45 Aqua-bike	20h15 à 21h00 Aqua-bike	20h00 à 20h45 Aqua Circuit	20h15 à 21h00 Aqua Circuit			



Bébé nageur
Ecole de natation



Aqua Circuit

Les activités se dérouleront durant les périodes suivantes :

Les séances d'Aqua-Gym, d'Aqua-Bike, d'Aqua-Palmes et d'Aqua-Circuit débuteront le lundi 10 septembre 2018 et termineront le 12 juillet 2019.
 Les BB Nageurs et l'Ecole de Natation "nageront" à partir du 11/09/2018 durant les périodes scolaires 2018/2019 et termineront le 23/06/2019.
 Durant les vacances scolaires, petites et grandes, le planning des cours d'Aqua-Gym, d'Aqua-Bike, d'Aqua-Palmes et d'Aqua-Circuit sera modifié.

Avec en plus pour les adhérent(e)s à CO Aqua-Gym, Aqua-Palmes et Aqua-Circuit :

- 1/ Deux accès libres en piscine : Le Lundi à 16h15 et le vendredi à 11h15
- 2/ Un accès à la salle de musculation : Du lundi au vendredi de 13h à 17h et le samedi et le dimanche de 9h à 12h.
- 3/ Des cours collectifs hors de l'eau : Se renseigner auprès du personnel d'accueil CO
- 4/ L'accès privilégié aux nouveaux services CO Plus!



Avec en plus pour les adhérent(e)s à CO AquaBike :

- 1/ Deux accès libres en piscine : Le Lundi à 16h15 et le vendredi à 11h15
- 2/ Un accès à la salle de musculation : Du lundi au vendredi de 13h à 17h et le samedi et le dimanche de 9h à 12h.
- 3/ Des cours collectifs hors de l'eau : Se renseigner auprès du personnel d'accueil CO
- 4/ L'accès illimité à tous les cours de Bikéing!
- 5/ L'accès privilégié aux services CO Plus!



Avec en plus pour les parents des Bébé Nageurs et des enfants de l'Ecole de Nage de CO :

- 1/ Un accès à la salle de musculation : Le samedi de 8h à 17h et le dimanche de 9h à 12h,
- 2/ L'accès privilégié aux services CO Plus!



Carcassonne Olympique Aquatique

Centre Omnisports Carcassonne Olympique, 10 Avenue du Général Sarraill 11000 Carcassonne

Téléphone : 04 68 47 82 87 / Courriel : carcassonneolympiqueaqua@gmail.com / Internet : www.carcassonne-olympique.fr / Facebook : carcassonne olympique aquatique

