

Carcassonne Olympique Aquatique

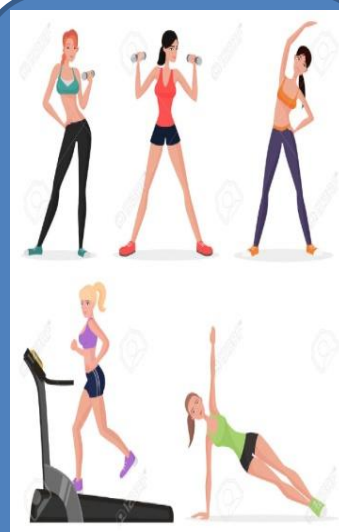
Association loi 1901 déclarée à la Préfecture de l'Aude, N°Siret : 45269603200013

Planning vacances Noel 2019

Semaine du lundi 23 au dimanche 29/12/2019

Animée par : Prisca, Hélène, Yann, Didier

Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
9h15 à 10h00 Aquagym	9h15 à 10h00 Aquagym		9h15 à 10h00 Aquagym	9h15 à 10h00 Aquagym
10h15 à 11h00 Aquagym			10h30 à 11h30 Noël des Bébés nageurs	10h15 à 11h00 Aquagym
11h15 à 12h00 Aquagym			12h15 à 13h00 Aquagym	11h15 à 12h00 Accès libre
12h15 à 13h00 Aquabike	12h15 à 13h00 Aquagym		13h15/14h00 Apprentissage natation CO+	12h15 à 13h00 Aqua Circuit
13h15/14h00 Apprentissage natation CO+				13h15 à 14h00 Aquabike
14h15 à 15h00 Aquagym				
15h15 à 16h00 Aquagym				
16h00 à 16h45 Accès libre				
17h00 à 17h45 Aquabike				17h30 à 18h15 Aquabike
18h00 à 18h45 Aquabike				18h30 à 19h15 Aquagym
19h00 à 19h45 Aquagym				



Info forme :

Du Lundi 23 décembre au Dimanche 5 janvier suivant, les adhérent(e)s de Carcassonne Olympique Aquatique pourront accéder, avec une personne de leur choix, à l'ensemble des services du Centre de Mise en Forme de Carcassonne Olympique!

Profitez et faites découvrir!

Semaine du lundi 30 au dimanche 05/01/2020

Animée par : Marie Pierre & Dominique

Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
10h15 à 11h00 Apprentissage Nage Enfant	10h15 à 11h00 Apprentissage Nage Enfant		10h15 à 11h00 Apprentissage Nage Enfant	10h15 à 11h00 Apprentissage Nage Enfant
11h15 à 12h00 Apprentissage Nage Adulte	11h15 à 12h00 Apprentissage Nage Adulte		11h15 à 12h00 Apprentissage Nage Adulte	11h15 à 12h00 Apprentissage Nage Adulte
				14h15 à 15h00 Aquagym
				15h15 à 16h00 Aquagym
				16h15 à 17h00 Aquagym
				17h15 à 18h00 Aquagym
				18h15 à 19h00 Aquagym
				19h15 à 20h00 Aquadarm cardio
				20h15 à 21h00 Aqua Nage

2019

Enseignant(e)s et dirigeant(e)s de Carcassonne Olympique Aquatique vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année et une année 2020 faite de joie, de santé et de réussite!

24

2020

1

Carcassonne Olympique Aquatique

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

