

Carcassonne Olympique Aquatique

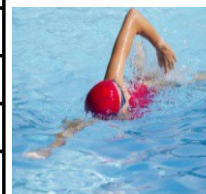
AquaGym, AquaBike, Paddel Fitness, Ecole de nage, Bébé nageur

Planning 2017/2018

Vos conseillers : ARNOULT Dominique FONGHETTI Didier HERBAUT Héléne CANDERATZ Virginie MAGNIN Yann ANDREANI Prisca BOUSQUIE Anaïs



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



Bébé nageur
Ecole de natation

Stand Up
Paddel
Fitness

Les activités se dérouleront durant les périodes suivantes :

Du 11/09/2017 au 22/10/2017; Du 06/11/2017 au 23/12/2017; Du 08/01/2018 au 18/02/2018; Du 05/03/2018 au 15/04/2018; Du 30/04/2018 au 13/07/2018.

Les séances des BB Nageurs et de l'Ecole de Natation ne seront pas dispensées durant les vacances scolaires 2017/2018 et se termineront le 24/06/2018.

Durant les vacances scolaires, petites et grandes, le planning des cours d'AquaGym et d'AquaBike sera modifié et informé 15 jours avant sa mise en œuvre.

Avec en plus pour les adhérent(e)s à CO AquaGym et les parents des bébés nageurs et nageurs

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 au Centre de Mise en Forme :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h15/11h00 Global Gym			
16h15/17h00 Stretch Relax	14h45/15h30 Gym douce		15h15/16h00 Pilates	15h15/16h00 Global Gym
	18h30/19h30 Self Défense			

4/ L'accès privilégié aux nouveaux services CO Plus!

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

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 au Centre de Mise en Forme :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h15/11h00 Global Gym			
16h15/17h00 Stretch Relax	14h45/15h30 Gym douce		15h15/16h00 Pilates	15h15/16h00 Global Gym
	18h30/19h30 Self Défense			

4/ L'accès illimité à tous les cours de Biking!

5/ L'accès privilégié aux nouveaux services CO Plus!



