

ACTIVITÉS | PLANNING PÉRIODE SCOLAIRE  
**BASIC ET PREMIUM** | DU 30 AOÛT AU 24 OCTOBRE



| LUNDI                                | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI                           | SAMEDI                           | DIMANCHE<br>ET JOURS FÉRIÉS       |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 9h00 > 9h30<br><i>Aquabike</i> *     | 9h00 > 9h30<br><i>Aquabike</i> *    |                                     | 9h00 > 9h30<br><i>Aquabike</i> *    |                                    | 9h00 > 9h30<br><i>Aquabike</i> * | 9h00 > 9h45<br><i>Aquafitness</i> |
| 9h45 > 10h15<br><i>Aquarelax</i>     | 9h45 > 10h15<br><i>Aquarelax</i>    |                                     |                                     |                                    |                                  |                                   |
| 11h15 > 12h<br><i>Aquafitness</i>    | 11h15 > 12h<br><i>Aquafitness</i>   | 11h30 > 12h15<br><i>Aquafitness</i> | 11h15 > 11h45<br><i>Aquarelax</i>   | 11h15 > 12h<br><i>Aquapalme</i>    |                                  |                                   |
| 12h15 > 13h<br><i>Aquaduathlon</i> * | 12h15 > 12h45<br><i>Aquabike</i> *  |                                     | 12h15 > 13h<br><i>Aquafitness</i>   | 12h15 > 12h45<br><i>Aquabike</i> * |                                  |                                   |
|                                      |                                     |                                     |                                     | 13h > 13h45<br><i>Aquafitness</i>  |                                  |                                   |
| 18h30 > 19h15<br><i>Aquafitness</i>  | 18h30 > 19h<br><i>Aquabike</i> *    | 18h30 > 19h<br><i>Aquabike</i> *    | 18h30 > 19h15<br><i>Aquafitness</i> | 18h30 > 19h<br><i>Aquabike</i> *   |                                  |                                   |
| 19h30 > 20h<br><i>Aquabike</i> *     | 19h30 > 20h15<br><i>Aquafitness</i> | 19h30 > 20h15<br><i>Aquahiit</i> *  | 19h30 > 20h15<br><i>Aquapalme</i>   |                                    |                                  |                                   |

à chacun son effort...

**COOL** cours collectif de gym aquatique

Intensité douce à modérée

**TONIC** idéal pour raffermir le corps

Intensité modérée à rythmée

**INTENSE** accélération du cardio !

Intensité rythmée à soutenue

**EXTRÊME** pour les plus avertis

Intensité très soutenue

\* activité sur réservation

ESPACE AQUATIQUE AGGLOCÉANE

1A rue des Près  
 28380 St Rémy-sur-Avre  
 09 71 00 28 60 / www.aggloceane.fr

Document non contractuel. La direction se réserve la possibilité de modifier ce planning en fonction des impératifs de fonctionnement.  
 Ne pas jeter sur la voie publique