

		9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00	23h00	00h00
			20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40	20 40
			10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50
LUN	SF		GB-Max	LIA 1-Max	STR-Au												
	SP		Néofit-Au	FACT-Au													
	SB				Rando Vélo-Max												
	P		AG	N.Lib	AG	AG	Tha										
	A				Aurore	Max											
MAR	SF		FACT-StG	Body Pump-StG	AF-Au	GB-Au	STR-Au										
	SP		Step 1-Au	GB-Au				Qi Gong	GD-Be	STR-StG							
	SB		Biking-Ya R		Rando Vélo												
	P		AG	N.Lib	AG	AG											
	A																
MER	SF		GB-Lu	LIA 1-Lu	STR-StG												
	SP		Néofit-StG	AF-StG													
	SB				Biking-Lu												
	P		AG-Be	N.Lib	AG-Be	N.Lib	AG-Be										
	A																
JEU	SF		FACT-Lu		STR-Lu												
	SP		Step 2-StG	Néofit-Lu													
	SB				Biking-StG												
	P		RSRL-Be	AG-Be	AG-Be	N.Lib	AG-Be	Aqua Nova									
	A																
VEN	SF		FACT-StG	STR-StG	AF-OI												
	SP		Step 1-OI	GB-OI													
	SB				Biking-StG												
	P		Aquanova	Aquanova	AG	AG-OI											
	A																
SAM	SF		GB-St.F	Lia 1 ou Step 1	STR-St.F												
	SP																
	SB				Rando Vélo												
	P		Aquanova	AG	N.lib	AG	N.Lib										
	A																
DIM	SF		Lu ou St.G	FACT	Néofit	STR											
	SP			FACT-Ma													
	SB																
	P		Aquanova	Aquanova	AG	N.Lib	AG	N.Lib									
	A																

- LES EDUCATEURS**
- Al: Alexandre
 - Au: Aurore
 - Be: Benoît
 - Lu: Ludovic
 - Ma: Magdalena
 - Max: Max
 - My: Myriam
 - OI: Olivier
 - St.F: Stéphanie F
 - St.G: Stéphanie G
 - Ya.R: Yannick R
 - Gw: Gwendoline Rock
 - Br: Bruno Salsa
 - Ch: Christophe Danse de salon

- LES COURS**
- AF: Abdos-Fessiers
 - Biking: Cours de vélos en salle
 - AG: Aqua-Gym
 - Body Pump
 - Cardio FACT: Step-Fact-Stretching
 - FACT: Fessiers-Abdos-Cuisses-Taille
 - GB: Gym Body
 - GD: Gym Douce
 - LIA: Low Impact Aerobic
 - Néofit: Initiation fitness
 - Step
 - STR: Stretching
 - Salsa
 - Latin Style
 - Rock
 - Rando Vélo: Cours de vélos à cadence modérée
- Danses de salon :**
- Valse Viennoise / Valse Anglaise
 - Cha Cha / Rumba / Samba
 - Tango / Paso Doble

- LE NIVEAU DES COURS**
- Néo...: Débutant
 - 1: Intermédiaire
 - 2: Confirmé
- Tous les cours non cotés sont accessibles à tous
- N.B. :**
- Les éducateurs prévus en assistance peuvent être appelés inopinément à effectuer des cours ou des surveillances.
 - Les cours d'aquagym durent 30 mn dans des créneaux de 40 mn.
 - Les créneaux de nage libre peuvent être remplacés par des cours d'aquagym.

LES PERIODES

AZUR:
Lundi à Vendredi : 13h00-17h40
Dimanche: 09h00-18h00

WEEK-END:
Vendredi: 17h40-22h30
Samedi: 09h00-19h00
Dimanche: 09h00-18h00

VERTE:
Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi
09h00-17h40 et 20h20-22h30
Vendredi: 09h00-22h30
Samedi: 13h00-19h00
Dimanche: 09h00-18h00

TOUTES HEURES:
Lundi à Vendredi
09h00-22h30
Samedi: 09h00-19h00
Dimanche: 09h00-18h00

Les horaires de la période Emerald sont toujours valables, toutefois l'abonnement correspondant n'est plus en vente

Activités hors abonnement Valtonus
Tha, Magny, USBY, Aquanova, RSRL, Weight Watchers