

# Activités sportives pour tous !

## Séances d'aquagym et d'aquajogging

Tous les jours et durant toute l'année, l'équipe du Nautiland vous propose des séances d'aquagym et d'aquajogging (durée 1/2 heure).

Ces activités se font tout en douceur. Dans l'eau, votre corps est plus léger, votre dos est soulagé et vos muscles sont moins tendus. Les mouvements sont alors plus faciles à réaliser.

Ces séances sont comprises dans le tarif d'entrée et ne nécessitent aucune inscription préalable. !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche et jours fériés
10H							AQUAGYM
10H30							
11H						AQUAGYM	AQUAGYM
11H30							
14H	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
14H30							
15H	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
15H30							
16H	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
16H30							
17H	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
17H30							
18H	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
18H30		AQUAJOGGING		AQUAJOGGING	AQUAJOGGING		
19H	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
19H30							

**INFO !**

Durant les vacances scolaires, les séances d'aquagym de 14h, 15h, 16h et 17h sont remplacées par 3 animations pour les enfants.

**INFO !**

Pas de séances d'aquajogging pendant les congés scolaires.