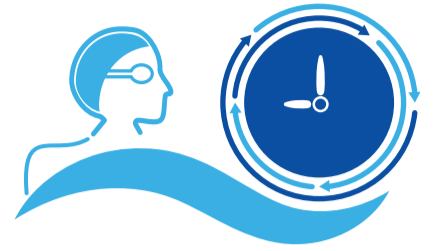


# STADE NAUTIQUE FRANÇOISE CLAVERY-BOUYSSON

## ACTIVITÉS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

<b>COURS DE NATATION COLLECTIFS</b> Pour enfants et adultes			14h, 15h, 16h, 17h, 18h			
<b>AQUAGYM</b> Travail complet du corps à intensité modérée	12h30 → 13h15 17h45 → 18h30	12h15 → 13h 17h → 17h45		12h30 → 13h15 17h45 → 18h30	17h → 17h45	
<b>AQUAGYM BIEN-ÊTRE</b> Alternance de moments de bien-être au sauna et de sessions de remise en forme					12h30 → 13h15	
<b>AQUA TONIC - AQUA PALM</b> Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio-training (réservé aux nageurs)	Aqua Palm 18h30 → 19h15			Aqua Tonic 18h30 → 19h15		
<b>AQUA TRAINING</b> Circuits training par ateliers dans l'eau					17h45 → 18h30	
<b>AQUA RUNNING</b> Aquagym et jogging en grande profondeur		18h30 → 19h15				
<b>BODYSCULPT</b> Alternance d'exercices de musculation intense, d'endurance et de résistance				17h → 17h45		
<b>AQUABIKE COACHÉ</b> Activité d'intensité élevée regroupant sports d'endurance et sports aquatiques	17h → 17h45	17h45 → 18h30	12h15 → 13h 13h → 13h45		18h30 → 19h15	
<b>AQUABIKE SOLO</b> Location d'aquabike sans coach (30 min)						13h15, 14h, 14h45, 15h30, 16h15, 17h, 17h45



Plus d'infos :  
[www.vienne-condrieu-agglomeration.fr](http://www.vienne-condrieu-agglomeration.fr)

STADE  
NAUTIQUE  
Françoise  
Clavery  
Bouysson

Vienne  
Condrieu  
Agglomération