



Piscine

Léo Lagrange

SAMEDI 06 DECEMBRE 2014				
Grand bassin			Petit bassin	
MATIN	8h 9h	Nage libre	8h préparation	
	9h 10h	* Perfectionnement	8h30 11h30	* Jardin aquatique (Jusque 6 ans) BASSIN 32°
	10h 10h30	Nage libre		
	10h30 11h30	* circuit training		
	11h30 12h	Nage libre	11h30 12h	Bassin fermé
	APRES - MIDI	12h 13h	Bassin fermé	12h 13h
13h 14h		Nage libre * Parcours ludique	13h 14h	Bassin fermé
14h 15h		* Perfectionnement	14h 14h30	* Aquakike 1
15h 15h30		Nage libre * Parcours ludique	15h 15h30	* Aquabike 2
15h30 16h30		* Circuit training	16h 16h30	* Aquabike 3
16h30 17h30		Nage libre * Parcours ludique	16h30 17h	Bassin fermé
18 h 30 - fermeture de la piscine				

DIMANCHE 07 DECEMBRE 2014				
Grand bassin			Petit bassin	
MATIN	8h 9h	Nage libre * Parcours ludique	8h Préparation	
	9h 10h	* Perfectionnement	8h30 11 h 30	* Jardin aquatique (Jusque 6 ans) BASSIN 32°
	10h 10h30	Nage libre * Parcours ludique		
	10h30 11h30	* circuit training		
	11h30 12h	Nage libre * Parcours ludique	11h30 12h	Bassin fermé
MIDI	12h 13h	* Aqua-jogging	12h 13h	aquagym
		* Perfectionnement		
		* Circuit training		
	14 h - fermeture de la piscine			

L'Aquagym et l'Aquabike sont réservées aux personnes de plus de 18 ans.

* la participation aux animations est au profit du Téléthon.
Le montant du DON est fixé par le participant.

Une urne sera mise à votre disposition pour y déposer vos dons.