



Cours et horaires 2009/2010

Entraîneur : Jean-Michel - 06.75.24.06.99
www.ale-fontenay.fr

Aquagym Douce - Séniors , Réadaptation, femmes enceintes, mal de dos, travail progressif
Lundi : 11h15

Aquagym (cours de 40mn)
Lundi:12h45 - Mardi:19h15 - Mercredi: 20h30 - Jeudi:11h15 -19h30 - Vendredi: 12h45

Aquafitness (cours de 40mn) - renforcement abdo-fessiers
Mercredi : 21h15 - Jeudi : 20h20

Aquabuilding Fort Natation + aquagym + musculation
Jeudi: 21h00

Natation Douce « Sur mesure »
Femmes enceintes - Réadaptation fonctionnelle - Aquastress
Lundi : 11h15 (gb) - Vendredi: 11h15 (gb et pb) – Samedi: 09h00 (gb) – 20h45 (gb et pb)

Natation « Remise en forme » - Mal de dos – natation douce – détente
Lundi: 12h45 - Vendredi : 12h45 - Samedi: 09h45 – 19h45(cours « famille »)

Natation « Perfectionnement Adultes »
Perfectionnement, sauvetage, préparation aux examens : BNSSA, bac..)
Lundi: 11h45 - Jeudi: 11h15 - Vendredi: 11h45 - Samedi: 11h15 - 19h45 (cours famille)

Natation « Perfectionnement Ados » (45mn) (**obligatoire + de 11ans >1998**)
Samedi : 10h30 tarifs réajustés à 80€ pour 10 cours à partir de sept. 2009

Apprentissage Adultes et Aquaphobie
Approche du Petit et du grand Bain , Détente, mise en confiance, gestion de la peur, apprentissage
Lundi:11h45 (pb)– Vendredi: 11h15(pb et gb) – Samedi: 09h00 (gb) - 20h45 (gb-pb)

gb = grand bain

pb = petit bain

Leçons apprentissage enfants : mardi – jeudi – samedi après-midi

Perf enfants : mardi – jeudi – samedi après-midi –

Tél : 06.75.24.06.99 www.aquasport.fr