

PLANNING DES ACTIVITÉS

DE JANVIER À DÉCEMBRE 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h 11h	MARCHE AQUATIQUE	MARCHE AQUATIQUE	MARCHE AQUATIQUE	PILATES NIVEAU 1	PILATES NIVEAU 2	MARCHE AQUATIQUE
11h15 12h15	de sept. à juin YOGA juill. et août NAGE EN MER	PILATES NIVEAU 1	PILATES NIVEAU 1	de nov. à avril MARCHE ACTIVE de mai à octobre NAGE EN MER	AQUAGYM TONIQUE	AQUAGYM
12h45 13h45	RENFO MUSCULAIRE	AQUAGYM	MARCHE AQUATIQUE	PADDLE FORME	MARCHE ACTIVE	—
17h45 18h45	RENFO MUSCULAIRE juill. et août AQUAGYM	de nov. à avril MARCHE ACTIVE de mai à octobre PADDLE FORME	PILATES NIVEAU 1 de mai à octobre NAGE EN MER	de nov. à avril MARCHE ACTIVE de mai à octobre MARCHE AQUATIQUE	de mai à octobre MARCHE AQUATIQUE	de mai à octobre 15h30-16h30 PADDLE FORME
19h 20h	PILATES NIVEAU 2 juill. et août PADDLE FORME	de sept au 23 juillet SOPHROLOGIE juill. et août MARCHE AQUATIQUE	PILATES NIVEAU 2 juill. et août MARCHE AQUATIQUE	RENFO MUSCULAIRE juill. et août PADDLE FORME	—	—

25 COURS 10 ACTIVITÉS

- MARCHE AQUATIQUE
 - AQUAGYM EN MER
 - PADDLE FITNESS
 - YOGA
 - PILATES
 - SOPHROLOGIE
 - RENFO MUSCULAIRE
- NAGE EN MER
 - MARCHE ACTIVE
 - + BILAN PERSONNALISÉ
(sur RDV, inclus dans l'abonnement 12 mois)

NIVEAU
1

Cours adaptés aux débutants et nouveaux pratiquants

NIVEAU
2

Cours intermédiaires, adaptés aux personnes ayant une pratique régulière.

INFOS PRATIQUES

Les activités peuvent varier en fonction des conditions climatiques, ainsi que des prérogatives d'encadrement du moniteur.

Le matériel et les combinaisons sont prêtés gratuitement.

Chaque participant peut venir muni de son propre équipement.

**Séance de Yoga tonique, nécessite quelques prérequis.*

2019

DÈS 16 ANS

CÔTE & FORME

by Sellor



Sellor 

cote-et-forme.fr | 02 97 33 77 78

Centre nautique de Kerguelen | Larmor-Plage

