

Planning des cours d'AquaFitness et cours de Natation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M a t i n	8 h 50 - 9 h 35 AQUABODYBIKE	9 h - 9 h 45 ODARENFO	9 h - 9 h 45 ODAGYM	9 h - 9 h 45 ODAMIX	9 h - 9 h 45 ODARENFO	9 h - 9 h 45 ODAGYM
	9 h 45 - 10 h 30 ODAGYM	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE	10 h - 10 h 45 ODAMIX	9 h 45 - 10 h 30 AQUADYNAMIC	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE
	10 h 30 - 11 h 15 AQUADYNAMIC	11 h - 11 h 45 ODAPILATES	11 h - 11 h 45 AQUADYNAMIC	10 h 30 - 11 h 15 ODAPILATES	11 h - 11 h 45 ODASOFT	11 h - 11 h 45 AQUADYNAMIC
M i d i	11 h 15 - 12 h ODAPILATES	12 h 30 - 13 h 15 ODASOFT	12 h 15 - 13 h ODAMIX	11 h 15 - 12 h Aquatgym prénatale	12 h 15 - 13 h ODARENFO	
	12 h 15 - 13 h ODAMIX					
<i>Cours du midi non assurés pendant les vacances scolaires</i>						
A p r è s - m i d i			14 h 15 - 15 h ODANAT 1		15 h AquaSofro Sur inscription auprès de Sophie Pauliat RDV Crénolib	12 h 45 - 13 h 30 ODANAT 2
		16 h Aquatgym prénatale Préparation à la naissance Sur RDV Doctolib	15 h - 15 h 45 ODANAT 2			13 h 30 - 14 h 15 ODANAT 1
	16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO		15 h 45 - 16 h 30 FAMILIARISATION	16 h - 16 h 30 ODANAT SOLO		14 h 15 - 15 h FAMILIARISATION
	16 h 45 - 17 h 15 ODANAT SOLO	17 h 15 - 18 h ODAGYM	16 h 45 TEST D'EVALUATION Pass'Nautique	16 h 30 - 17 h ODANAT SOLO	16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO	
	17 h 15 - 18 h ODANAT 1		17 h 15 - 18 h ODAPILATES	17 h 15 - 18 h ODANAT SOLO	16 h 45 - 17 h 15 ODANAT SOLO	
					17 h 15 - 18 h ODANAT 2	
	18 h 05 - 18 h 50 ODAGYM	18 h 05 - 18 h 50 AQUABODYBIKE	18 h 05 - 18 h 50 AQUADYNAMIC	18 h 05 - 18 h 50 AQUABODYBIKE	18 h 05 - 18 h 50 ODAGYM	
	18 h 55 - 19 h 40 AQUABODYBIKE	18 h 55 - 19 h 40 ODAPILATES	18 h 55 - 19 h 40 ODAGYM	18 h 55 - 19 h 40 ODAMIX		
	19 h 45 - 20 h 30 ODARENFO	19 h 45 - 20 h 30 AQUADYNAMIC	19 h 45 - 20 h 30 AQUABODYBIKE	19 h 45 - 20 h 30 ODARENFO		

Cours Aquafitness 45 mn

AQUABODYBIKE	Vélo aquatique	Intensité 4
AQUADYNAMIC	Aquatgym cardio	Intensité 4
ODARENFO	Renforcement	Intensité 3
ODAMIX	Vélo frite élastique	Intensité 4
ODAGYM	Aquatgym	Intensité 3
ODASOFT	Aquatgym douce	Intensité 1
ODAPILATES	Travail des muscles profonds	Intensité 2

Intervenants

Aquatgym prénat	Sur RDV Doctolib	Intensité 1
AquaSofro	Sur RDV Crénolib	Intensité 1



Nagez enfin dans le bonheur !

Z.A. de la Métairie 35520 Melesse
02 23 47 63 12

odealeu@orange.fr
Site internet : odealeu.fr



Horaires d'ouverture de l'accueil

Lundi, mardi, mercredi
10 h - 12 h & 17 h - 20 h
Vendredi 10 h - 12 h & 17 h - 19 h
Samedi 10 h - 12 h

TEST D'EVALUATION	Pass'Nautique	Aisance aquatique	sur rendez-vous 16 h 45 le mercredi	Individuel
ODANAT SOLO	Débutants ou initiés	Coaching	personnalisé	30 mn
FAMILIARISATION	Débutants dès 5 ans	Travail sur les fondamentaux sans matériel		45 mn
ODANAT 1	Familiarisés dès 6 ans	Apprentissage et perfectionnement		45 mn
ODANAT 2	Initiés dès 6 ans	Perfectionnement		45 mn

Cours d'Aquafitness assurés durant les vacances scolaires à l'exception de ceux du midi

Aquafitness accessible à partir de 13 ans

Valide au 16/10/2023