

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	9 h 50 - 10 h 35 ODAMIX	9 h 45 - 10 h 30 AQUADYNAMIC	10 h - 10 h 45 ODAGYM	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE
	10 h 30 - 11 h 15 AQUADYNAMIC	11 h - 11 h 45	10 h 40 - 11 h 25 AQUADYNAMIC	10 h 30 - 11 h 15 ODAPILATES	11 h - 11 h 45	11 h - 11 h 45
	11 h 15 - 12 h ODAPILATES	12 h 30 - 13 h 15 ODASOFT	11 h 30 - 12 h 15 ODASOFT	11 h 15 - 12 h Aquagym prénatale	12 h 45 - 13 h 30 ODANAT 2	13 h 30 - 14 h 15 ODANAT 1
M i d i	12 h 15 - 13 h ODAMIX	14 h - 14 h 45 Rééducation Balnéo Cabinet MK2S	14 h 15 - 15 h ODANAT 1	14 h - 14 h 45 Rééducation Balnéo Cabinet MK2S	14 h - 14 h 45 Rééducation Balnéo Cabinet MK2S	14 h 15 - 15 h FAMILIARISATION
	<i>Cours du midi non assurés pendant les vacances scolaires</i>					15 h AguaSofro
	16 h - 16 h 30 ODANAT SOLO	16 h 30 - 17 h ODANAT SOLO	16 h 30 - 17 h ODANAT SOLO	16 h - 16 h 30 ODANAT SOLO	16 h 15 - 17 h ODASOFT	15 h 15 ODANNIVERSAIRE
	16 h 30 - 17 h ODANAT SOLO	17 h 15 - 18 h ODAGYM	17 h 15 - 18 h AQUADYNAMIC	16 h 30 - 17 h ODANAT SOLO	17 h 15 - 18 h ODANAT 2	
A p r è s - m i d i	17 h 15 - 18 h ODANAT 1	18 h 05 - 18 h 50 ODAGYM	18 h 05 - 18 h 50 AQUADYNAMIC	18 h 05 - 18 h 50 AQUABODYBIKE	18 h 05 - 18 h 50 ODAGYM	
	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 ODAMIX		
	18 h 55 - 19 h 40 AQUABODYBIKE	19 h 45 - 20 h 30 AQUADYNAMIC	19 h 45 - 20 h 30 ODAGYM	19 h 45 - 20 h 30 ODASCULPT		
	19 h 45 - 20 h 30 ODARENFO					
S o i r	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 ODAGYM	19 h 45 - 20 h 30 ODASCULPT		

TEST D'EVALUATION	Pass'Nautique	Aisance aquatique	sur rendez-vous	Individuel
ODANAT SOLO	Débutants ou initiés	Coaching personnalisé	Adultes et enfants	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 1er octobre 2024

Cours AquaFitness 45 mn	
AQUABODYBIKE Intensité	Vélo cardio 4
AQUADYNAMIC Intensité	Aquagym cardio 4
ODASCULPT Intensité	Renforcement et combat 4
ODAMIX Intensité	Vélo et renforcement 4
ODARENFO Intensité	Renforcement 3
ODAGYM Intensité	Aquagym 3
ODAPILATES Intensité	Travail des muscles profonds 2
ODASOFT Intensité	Aquagym douce 1
Intervenants	
Aquagym prénatale	Sur RDV Doctolib
Sage femme	Stéphanie Robidel
AguaSofro	Sur RDV Crénolib
Sophrologue	Sophie Pauliat
Rééducation Balnéo	Sur RDV
Kinésithérapeutes	Cabinet MK2S



Nagez enfin dans le bonheur !

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

odealeau@orange.fr

Site internet : odealeau.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