

Planning des cours d'AquaFitness et cours de Natation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9 h - 9 h 45 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
	10 h - 10 h 45 ODAGYM	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE	10 h - 10 h 45 ODAMIX	10 h - 10 h 45 AQUADYNAMIC	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE	10 h - 10 h 45 AQUABODYBIKE
	11 h - 11 h 45 ODASOFT	11 h - 11 h 45 ODASOFT	11 h - 11 h 45 AQUADYNAMIC	11 h - 11 h 30 ODANAT SOLO	11 h - 11 h 45 ODASOFT	11 h 15 - 12 h AQUADYNAMIC
	12 h 15 - 13 h ODAMIX	12 h 30 - 13 h 15 AQUADYNAMIC		12 h 15 - 13 h ODARENFO	12 h 15 - 13 h AQUABODYBIKE	

Après-midi			14 h 15 - 15 h ODANAT 1	14 h 15 - 14 h 45 ODANAT SOLO		13 h 30 - 14 h 15 ODANAT 1
				14 h 45 - 15 h 15 ODANAT SOLO		14 h 30 - 15 h FAMILIARISATION
			15 h 15 - 16 h ODANAT 2	15 h 15 - 15 h 45 ODANAT SOLO		
	15 h 45 - 16 h 15 ODANAT SOLO			15 h 45 - 16 h 15 ODANAT SOLO	15 h 45 - 16 h 15 ODANAT SOLO	
	16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO		16 h 15 - 17 h ODANAT 1 +	16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO	16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO	
	16 h 45 - 17 h 15 ODANAT SOLO			16 h 45 - 17 h 15 ODANAT SOLO	16 h 45 - 17 h 15 ODANAT SOLO	
	17 h 15 - 18 h ODANAT 1	17 h 15 - 18 h ODAGYM	17 h 15 - 17 h 45 FAMILIARISATION	17 h 15 - 18 h ODANAT 1	17 h 15 - 18 h ODANAT 2	

Soir	18 h 15 - 19 h ODAGYM	18 h 15 - 19 h AQUABODYBIKE	18 h 15 - 19 h AQUADYNAMIC	18 h 15 - 19 h AQUABODYBIKE	18 h 15 - 19 h ODAGYM
	19 h 15 - 20 h AQUABODYBIKE	19 h 15 - 20 h AQUADYNAMIC	19 h 15 - 20 h ODAGYM	19 h 15 - 20 h ODAMIX	19 h 15 - 20 h ODARENFO
	20 h 15 - 21 h ODARENFO		20 h 15 - 21 h AQUABODYBIKE	20 h 15 - 21 h AQUADYNAMIC	20 h 15 - 21 h AQUABODYBIKE

TEST D'EVALUATION	Anti-Panique	Aisance aquatique	sur rendez-vous 18 h lundi, jeudi & vendredi		Individuel
ODANAT SOLO	Débutants ou initiés	Coaching	personnalisé		30 mn
FAMILIARISATION	Débutants dès 5 ans	Travail sur l'aisance aquatique		30 mn	Collectif
ODANAT 1	Familiarisés et initiés	dès 6 ans Apprentissage et perfectionnement		45 mn	Collectif
ODANAT 1 +, 2	Initiés dès 6 ans	Perfectionnement		45 mn	Collectif

Cours Aquafitness 45 mn	
AQUABODYBIKE	Vélo aquatique
Intensité	●●●●●
AQUADYNAMIC	Aquagym cardio
Intensité	●●●●●
ODARENFO	Renforcement
Intensité	●●●●●
ODAMIX	Vélo frite élastique
Intensité	●●●●●
ODAGYM	Aquagym
Intensité	●●●●●
ODASOFT	Aquagym douce
Intensité	●



Nagez enfin dans le bonheur !

Centre Aquatique de Melesse

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 au vendredi

9 h-12 h & 17 h-19h

samedi 9 h-12 h