

Planning des cours d'AquaFitness et cours de Natation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M a t i n	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
	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 ODA SOFT	11 h - 11 h 45 AQUADYNAMIC	10 h 30 - 11 h 15 ODAGYM	11 h - 11 h 45 ODASOFT	11 h - 11 h 45 AQUADYNAMIC
	11 h 15 - 12 h ODA SOFT	12 h 30 - 13 h 15 AQUADYNAMIC		12 h 15 - 13 h ODARENFO	12 h 15 - 13 h AQUABODYBIKE	12 h 45 - 13 h 30 ODANAT 1
Midi	12 h 15 - 13 h ODAMIX					

A p r è s - m i d i		14 h Aquatgym prénatale Préparation à la naissance Sur RDV Doctolib Stéphanie Robidel	14 h 15 - 15 H ODANAT 1		
			15 h 15 - 16 h ODANAT 2		
		16 h 15 - 16 h 45 ODANAT SOLO	16 h 15 - 17 h FAMILIARISATION	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 - 18 h ODANAT 1	17 h 15 - 18 h ODANAT 2

S o i r	18 h 15 - 19 h ODAGYM	18 h - 18 h 45 AQUABODYBIKE	18 h 15 - 19 h AQUADYNAMIC	18 h 15 - 19 h AQUABODYBIKE	18 h 15 - 19 h ODAGYM
	19 h - 19 h 45 AQUABODYBIKE	18 h 45 - 19 h 30 ODARENFO	19 h 15 - 20 h ODAGYM	19 h - 19 h 45 ODAMIX	19 h - 19 h 45 AQUADYNAMIC
	19 h 45 - 20 h 30 ODAMIX	19 h 30 - 20 h 15 AQUADYNAMIC	20 h 15 - 21 h AQUABODYBIKE	19 h 45 - 20 h 30 ODARENFO	19 h 45 - 20 h 30 ODARENFO
	20 h 30 - 21 h 15 ODARENFO			20 h 30 - 21 h 15 AQUADYNAMIC	

Cours Aquafitness 45 mn	
AQUABODYBIKE Intensité 4	Vélo aquatique
AQUADYNAMIC Intensité 4	Aquatgym cardio
ODARENFO Intensité 3	Renforcement
ODAMIX Intensité 4	Vélo frite élastique
ODAGYM Intensité 3	Aquatgym
ODASOFT Intensité 1	Aquatgym douce
Aquatgym prénat Intensité 1	Sur RDV Doctolib



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 au vendredi

9 h - 12 h & 17 h - 19 h

Samedi

9 h - 12 h

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 Individuel
FAMILIARISATION	Débutants dès 5 ans	Travail sur l'aisance aquatique		45 mn Collectif
ODANAT 1	Familiarisés dès 6 ans	Apprentissage et perfectionnement		45 mn Collectif
ODANAT 2	Initiés dès 6 ans	Perfectionnement		45 mn Collectif