

# Planning des cours d'AquaFitness et cours de Natation

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

Après-midi		14 h 15 - 15 h <b>ODANAT 1</b>	14 h 15 - 14 h 45 <b>ODANAT SOLO</b>		13 h 30 - 14 h 15 <b>ODANAT 1</b>
			14 h 45 - 15 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>		14 h 30 - 15 h <b>FAMILIARISATION</b>
		15 h 15 - 16 h <b>ODANAT 2</b>	15 h 15 - 15 h 45 <b>ODANAT SOLO</b>		<small>Cours collectif de natation du samedi Du 6 septembre au 14 janvier uniquement</small>
	15 h 45 - 16 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>		15 h 45 - 16 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	15 h 45 - 16 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	
	16 h 15 - 16 h 45 <b>ODANAT SOLO</b>	16 h 15 - 16 h 45 <b>FAMILIARISATION</b>	16 h 15 - 16 h 45 <b>ODANAT SOLO</b>	16 h 15 - 16 h 45 <b>ODANAT SOLO</b>	
	16 h 45 - 17 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	16 h 45 - 17 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	16 h 45 - 17 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	16 h 45 - 17 h 15 <b>ODANAT SOLO</b>	
	17 h 15 - 18 h <b>ODANAT 1</b>	17 h 15 - 18 h <b>ODAGYM</b>	17 h 15 - 17 h 45 <b>FAMILIARISATION</b>	17 h 15 - 18 h <b>ODANAT 1</b>	17 h 15 - 18 h <b>ODANAT 1 +</b>

Soir	18 h 15 - 19 h <b>ODAGYM</b>	18 h 15 - 19 h <b>AQUABODYBIKE</b>	18 h 15 - 19 h <b>AQUADYNAMIC</b>	18 h 15 - 19 h <b>AQUABODYBIKE</b>	18 h 15 - 19 h <b>ODAGYM</b>
	19 h 15 - 20 h <b>AQUABODYBIKE</b>	19 h 15 - 20 h <b>AQUADYNAMIC</b>	19 h 15 - 20 h <b>ODAGYM</b>	19 h 15 - 20 h <b>ODAMIX</b>	19 h 15 - 20 h <b>ODARENFO</b>
	20 h 15 - 21 h <b>ODARENFO</b>		20 h 15 - 21 h <b>AQUABODYBIKE</b>	20 h 15 - 21 h <b>AQUADYNAMIC</b>	20 h 15 - 21 h <b>AQUABODYBIKE</b>

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

Cours Aquafitness 45 mn	
<b>AQUABODYBIKE</b>	Vélo aquatique Intensité ○○○○
<b>AQUADYNAMIC</b>	Aquagym cardio Intensité ○○○○
<b>ODARENFO</b>	Renforcement Intensité ○○○○
<b>ODAMIX</b>	Vélo frite élastique Intensité ○○○○
<b>ODAGYM</b>	Aquagym Intensité ○○○○
<b>ODASOFT</b>	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