

	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
LUNDI MONDAY	AQUA BOXING	GYM BALL PILATES	AQUA BIKE		BIKE		ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE T.A.C.	ABDOS FESSIERS REGGAETON T.A.C.	STRETCH T.A.	
										SOIRÉE BADMINTON		
MARDI TUESDAY	NATATION SPORTIVE AQUA FLOWER		FUNCTIONAL AQUA PALMING				ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	PILA YOGA U CAN DANCE	HIIT STRETCH	
										TOURNOI DE BADMINTON		
										TOURNOI DE PING PONG ENFANTS		
MERCREDI WEDNESDAY		YOGA MOOV			JUST DO HIIT AQUA BIKE		TIR À L'ARC ESCALADE 6/7 ANS	T.A.C. ESCALADE	T.A.C. ESCALADE	T.A. ESCALADE	CAF CARDIO BOX T.A.C.	STEP 2 BLOC
										SOIRÉE BADMINTON ET VOLLEY		
JEUDI THURSDAY	HIIT AQUA BIKE	TOTAL BODY-STRETCH AQUA GYM			PILATES		ESCALADE	T.A. ESCALADE	T.A. ESCALADE	TIR À L'ARC T.A.C.	FULL BODY TRAINING T.A.C.	BIKE T.A.C.
												TOURNOI DE SQUASH
	NAGE AVEC PALMES											
VENDREDI FRIDAY	AQUA FIT TRAINING	RÉVEIL MUSCULAIRE STRETCH AQUA BIKE			FUNCTIONAL		ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	T.A. ESCALADE 6/7 ANS	YOGA MOOV ESCALADE	CROSS TERRE ET EAU ESCALADE
												TOURNOI DE FOOT ENFANTS
SAMEDI SATURDAY										BODY BARRE ESCALADE	DANCE ESCALADE	YOGA MOOV STRETCH
DIMANCHE SUNDAY								FUNCTIONAL ESCALADE	ABDOS GAINAGE ESCALADE	STEP 1 ESCALADE	PILATES AVEC MATÉRIEL	

Uniquement hors vacances scolaires françaises
Except french school holidays

Cours en VISIO
Online class

Uniquement pendant les vacances scolaires françaises
Only during french school holidays

A la piscine de plein-air chauffée
Heated open-air swimming pool

ACTIVITÉS / ACTIVITIES

Nages avec palmes / Finswimming
Gym d'entretien / Soft gym
Abdos - Fessiers / Abs - glutes
Escalade / Climbing

T.A.: Tir à l'arc
T.A.C.: Tir à air comprimé

Tir à l'arc / Archery
Tir à air / Air rifle shooting
Tennis de table / Table tennis

MATÉRIEL / EQUIPMENT

Tenue de sport et chaussures de sport propres obligatoires.
Slip de bain obligatoire pour la piscine. Serviette pour la musculation et jeton ou pièce d'1 € pour les casiers.
Proper sports clothing and footwear are compulsory.
Bermuda style swimming trunks not allowed. Please wear swimming trunks only. Towel for gym and €1 token.

Sous réserve de modifications en fonction des événements et de l'évolution de la crise sanitaire
/ Subject to modification according to the events.

Activités encadrées soumises à quota de réservations hebdomadaires. Réservez vos activités au Palais des Sports et des Congrès, renseignements au +33 (0)4 76 11 21 41.
Supervised activities subject to quota of weekly bookings. We suggest you to book your activities in advance at the Sports and Convention Center, for more information call +33 (0)4 76 11 21 41.