









## sowai

A U C O E U R D E L ' E A U

À PARTIR DU 13/11/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9H/9H45 Aquabike 		9H/9H45 Aquagym	
10H/10H45 Aquabike doux	10H/10H45 Aquagym		10H15/11H Aquagym	10H/10H45 Aquabike doux	10H15/11H Aquabike	
11H15/12H  Aquaboxing	11H/11H45  Circuit training		11H15/12H Aquadouce	11H15/12H Aquagym	11H15/12H Aquabike	
12H30/13H15 Aquabike	12H15/13H Aquabike		12H30/13H15 Aquabike	12H30/13H15 Aquabike		
				14H/14H45  Aquabike*	14H/14H45 Natation enfants*	
				15H15/16H  Aquagym*	15H/15H45 Natation enfants*	
16H/16H45  Aquabike*		16H/16H45 Natation enfants*			16H/16H30 Aqua-éveil*	
17H/17H45  Aquabike doux*	17H15/18H Natation enfants*	17H/17H45 Natation enfants*	17H/17H45  Aquagym*		16H45/17H15 Aqua-éveil*	
18H/18H45 Aquabike	18H15/19H Aquaboxing	18H/18H45 Aquabike doux	18H15/19H Aquabike		17H30/18H Aqua-éveil*	
19H/19H45 Aquabike	19H15/20H Aquagym	19H/19H45 Aquabike	19H15/20H Aquabike			
20H15/21H Circuit training		20H15/21H Circuit training				

\* Sauf vacances scolaires.



Cours accessible également avec nos packs « Happy Hour ».

Réservation sur place, par téléphone au 03 20 46 03 96 ou sur [www.sowai-aquasports.fr](http://www.sowai-aquasports.fr)  
Planning susceptible d'être modifié.

# sowai

AQUASPORTS & BIEN-ÊTRE

À PARTIR DU 16/01/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H/9H45 Aquabike	9H/9H45 Aquaboxing	9H15/10H Aquagym	9H/9H45 Aquabike	9H/9H45 Aquabike	9H15/10H Aquabike	9H/9H45 Aquagym
10H15/11H Circuit training	10H/10H45 Aquagym	10H30/11H15 Aquabike	10H/10H45 Aquabike doux	10H/10H45 Aquabike doux	10H15/11H Aquabike	10H15/11H Aquabike
11H30/12H15 Aquabike doux	11H/11H45 Aquadouce	11H30/12H15 Aquabike doux	11H15/12H Aquagym	11H15/12H Aquadouce	11H15/12H Aquabike doux	11H15/12H Aquabike
12H30/13H15 Aquabike	12H15/13H Aquabike	12H30/13H15 Aquabike	12H30/13H15 Aquabike	12H30/13H15 Aquabike	12H15/13H Aquabike	12H15/13H Aquabike doux
14H/14H45 Aquabike*		14H/14H45 Natation enfants*		14H45/15H30 Aquabike*	14H/14H45 Natation enfants*	
15H/15H45 Aquabike*		15H/15H45 Natation enfants*		15H45/16H30 Aquabike doux*	15H/15H45 Natation enfants*	15H45/16H30 Circuit training*
		16H/16H45 Natation enfants*	16H15/17H Aquagym*		16H/16H45 Natation enfants*	
17H/17H45 Aquagym	17H/17H45 Aquabike doux	17H15/18H Aquados	17H15/18H Natation enfants*	17H45/18H30 Aquabike	17H/17H45 Natation enfants*	17H/17H45 Aquabike doux*
18H15/19H Aquabike & jump	18H/18H45 Aquabike	18H15/19H Aquagym	18H15/19H Aquagym	18H45/19H30 Aquabike	18H/18H45 Natation enfants*	18H/18H45 Aquabike*
19H15/20H Aquabike	19H/19H45 Aquabike	19H30/20H15 Aquabike doux	19H15/20H Aquagym			
20H15/21H Aquabike	20H/20H45 Aquabike	20H30/21H15 Aquabike	20H15/21H Circuit training	20H/20H45 Aquaboxing		

\* Sauf vacances scolaires.



Cours accessible également avec nos packs « Happy Hour ».



Réservation sur place, par téléphone au 03 20 47 93 01 ou sur [www.sowai-aquasports.fr](http://www.sowai-aquasports.fr)

Planning susceptible d'être modifié

# sowai

AQUASPORTS & BIEN-ÊTRE

À PARTIR DU 19/08/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30/10H30 Stretching postural	9H30/10H30 Pilates		9H30/10H30 Pilates		9H30/10H30 Hatha Yoga 	
10H45/11H45 Pilates explore			10H45/11H45 Pilates		10H45/11H45 Stretching postural	
	11H/12H Stretching postural	11H15/12H15 Yoga kids				
12H30/13H30 Hatha Yoga dynamique	12H30/13H30 Pilates	12H30/13H30 Yoga vinyasa	12H30/13H30 Stretching postural			
		15H30/17H30 Ateliers d'éveil corporel et de danse enfants*				
18H/19H Pilates avancé	18H/19H Pilates explore	18H/19H  Méditation & Pranayama	18H/19H Pilates explore		18H/19H Stretching postural	
19H15/20H15 Cardio pilates	19H15/20H15 Swiss Ball	19H15/20H15 Hatha Yoga	19H15/20H15 Pilates			

\* Sauf vacances scolaires.



Cours accessible également avec nos packs « Happy Hour ».

Réservation sur place, par téléphone au 03 20 47 93 01 ou sur [www.sowai-aquasports.fr](http://www.sowai-aquasports.fr)

Planning susceptible d'être modifié