

# sowai

AQUASPORTS & BIEN-ÊTRE

À PARTIR DU 24/03/2025

| LUNDI                              | MARDI                      | MERCREDI                       | JEUDI                                      | VENDREDI                      | SAMEDI                         | DIMANCHE                    |
|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 9H/9H45<br>Aquabike                | 9H/9H45<br>Aquaboxing      | 9H15/10H<br>Aquagym            | 9H/9H45<br>Aquabike                        | 9H/9H45<br>Aquabike           | 9H15/10H<br>Aquabike           | 9H/9H45<br>Aquagym          |
| 10H15/11H<br>Circuit training      | 10H/10H45<br>Aquagym       | 10H30/11H15<br>Aquabike        | 10H/10H45<br>Aquabike doux                 | 10H/10H45<br>Aquabike doux    | 10H15/11H<br>Aquabike          | 10H15/11H<br>Aquabike       |
| 11H30/12H15<br>Aquabike doux       | 11H/11H45<br>Aquadouce     | 11H30/12H15<br>Aquabike doux   | 11H15/12H<br>Aquagym                       | 11H15/12H<br>Aquadouce        | 11H15/12H<br>Aquabike doux     | 11H15/12H<br>Aquabike       |
| 12H30/13H15<br>Aquabike            | 12H15/13H<br>Aquabike      | 12H30/13H15<br>Aquabike        | 12H30/13H15<br>Aquabike                    | 12H30/13H15<br>Aquabike       | 12H15/13H<br>Aquabike          | 12H15/13H<br>Aquabike doux  |
| 14H/14H45<br>Aquabike*             |                            | 14H/14H45<br>Natation enfants* | 13H30/16H<br>Privatisation<br>Kiné/Balnéo* | 14H45/15H30<br>Aquabike*      | 14H/14H45<br>Natation enfants* |                             |
| 15H/15H45<br>Aquabike*             |                            | 15H/15H45<br>Natation enfants* |                                            | 15H45/16H30<br>Aquabike doux* | 15H/15H45<br>Natation enfants* |                             |
| 16H/16H45<br>Privatisation Balnéo* |                            | 16H/16H45<br>Natation enfants* |                                            |                               | 16H/16H45<br>Natation enfants* |                             |
| 17H/17H45<br>Aquagym               | 17H/17H45<br>Aquabike doux | 17H15/18H<br>Aquados           | 17H15/18H<br>Natation enfants*             | 17H45/18H30<br>Aquabike       | 17H/17H45<br>Natation enfants* | 17H/17H45<br>Aquabike doux* |
| 18H15/19H<br>Aquabike & jump       | 18H/18H45<br>Aquabike      | 18H15/19H<br>Aquagym           | 18H15/19H<br>Aquagym                       | 18H45/19H30<br>Aquabike       | 18H/18H45<br>Natation enfants* | 18H/18H45<br>Aquabike*      |
| 19H15/20H<br>Aquabike              | 19H/19H45<br>Aquabike      | 19H30/20H15<br>Aquabike doux   | 19H15/20H<br>Aquagym                       |                               |                                | 19H/19H45<br>Aquabike*      |
| 20H15/21H<br>Aquabike              | 20H/20H45<br>Aquabike      | 20H30/21H15<br>Aquabike        | 20H15/21H<br>Circuit training              | 20H/20H45<br>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 01/09/2025

| LUNDI                             | MARDI                          | MERCREDI                                                                                                 | JEUDI                              | VENDREDI                       | SAMEDI                             | DIMANCHE |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------|
| 9H30/10H30<br>Stretching postural | 9H30/10H30<br>Pilates          |                                                                                                          | 9H30/10H30<br>Pilates              |                                |                                    |          |
| 10H45/11H45<br>Pilates explore    |                                |                                                                                                          | 10H45/11H45<br>Pilates             |                                | 10H45/11H45<br>Stretching postural |          |
|                                   | 11H/12H<br>Stretching postural |                                                                                                          |                                    |                                |                                    |          |
|                                   | 12H30/13H30<br>Pilates         | 12H30/13H30<br>Pilates*                                                                                  | 12H30/13H30<br>Stretching postural | 12H30/13H30<br>Pilates explore |                                    |          |
|                                   |                                | 14H/15H<br>Pilates*  |                                    |                                |                                    |          |
|                                   |                                | 15H30/17H30<br>Ateliers d'éveil corporel et de danse enfants*                                            |                                    |                                |                                    |          |
|                                   | 17H/18H<br>Pilates             |                                                                                                          |                                    |                                |                                    |          |
| 18H/19H<br>Pilates avancé         | 18H15/19H15<br>Pilates explore |                                                                                                          | 18H/19H<br>Pilates explore         | 18H/19H<br>Stretching postural |                                    |          |
| 19H15/20H15<br>Cardio pilates     | 19H30/20H30<br>Swiss Ball      | 19H15/20H15<br>Hatha Yoga                                                                                | 19H15/20H15<br>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