

PISCINE SAINT-CHARLES

COURS AQUATIQUES ET FITNESS

Uniquement sur réservation via le site <https://sports.mairie.mc>

Présentation d'un certificat médical obligatoire dès le 1^{er} cours.

Accès autorisé 15 minutes avant le cours.

Toutes les réservations non annulées au minimum 4h00 avant le début du cours seront débitées automatiquement.

COURS AQUATIQUES (45 min)

<u>Début des cours</u>	Aquarelax 30 pers	Aquagym/ Aquaforme 30 pers	Aquatonic 30 pers	Aquabike 16 pers	ATF 16 pers	Aquatrampo 6 pers cours de 30 min	Aquapower+ 16 pers
Lundi				12h30 Semaine impaire	12h30 Semaine paire		
Mardi		08h15 petit bain 09h15 grand bain	17h30 grand bain 18h30 petit bain		07h15 19h30		
Mercredi		08h15 grand bain	12h30 grand et petit bain				07h15
Jeudi		08h15 petit bain 09h15 grand bain	17h30 petit bain 18h30 grand bain	07h15 19h30		de 12h30 à 13h00	12h30
Vendredi	08h00						

COURS FITNESS (45 min)

<u>Début des cours</u>	Yoga tous niveaux	Yoga niveau avancé	Pilates tous niveau	Pilates avancé	Gym douce Etirements	Cuisse Abdos Fessiers	Renforcement musculaire
Lundi	07h30	18h30	17h30			08h30	
Mardi	10h15			18h30		12h30	
Mercredi			08h30		09h30		07h30
Jeudi	18h30			12h30		17h30	
Vendredi	07h30	12h30			08h30	09h30	