



PLANNING DE DECEMBRE 2022 JANVIER 2023 "



JOURNEE SPECIALE FIN D'ANNEE !!



SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



SEANCE GYM BALL/ STRETCHING POUR TOUS !

Rendez-vous Flacourt 8H30 FLACOURT

GROSSE SEANCE GYM BALL ET STRETCHING avec Guillaume et
Marlène

BRUNCH PARTAGE 9H30

amenez vos spécialités faites maison pour partager un petit
déjeuner sucré salé après le cours.



AMENEZ VOTRE BALLON

SI VOUS N'EN AVEZ PAS NOUS POUVONS EN PRETER QUELQUES
UNS.



FIN DES COURS LE 17 DECEMBRE 2022

ATTENTION PLANNING MODIFIÉ CI- DESSOUS
DU 9 AU 23 JANVIER



SEMAINE DE STAGES

DU 9 AU 13 JANVIER 2023



***Ouvert selon votre profil (Bien-être /prévention/ santé)**

-AQUA PHOBIE niveau zero

(pour tous profils n'ayant jamais appris avec une grande peur de l'eau)

-Lundi/Mardi / Jeudi / Vendredi **8h30** Flacourt Groupe 1

-APPRENTISSAGE DE LA NATATION niveau 1

(pour tous profils ayant déjà participer à des cours ou stage mais ne sachant toujours pas nager dans le grand bassin)

-Lundi/Mardi / Jeudi / Vendredi **8h30** Flacourt Groupe 2



***Inscription avant le 25 décembre par texto sms au 0693 22 76 01**

merci de préciser le niveau

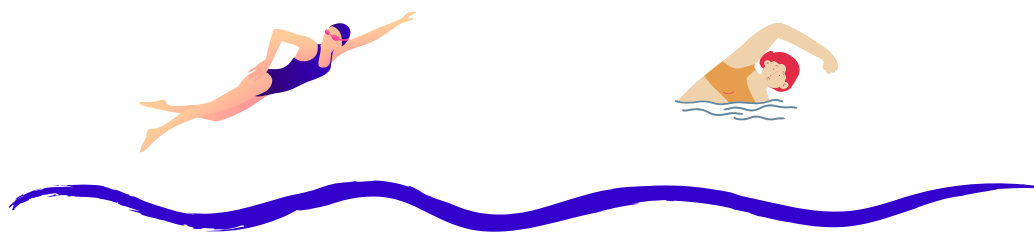
LES STAGES DE NIVEAU ZERO ET 1 NECESSITE DE FAIRE LES 4 SEANCES

-AQUA MOBILITE

(uniquement pour toutes les personnes en profil **bleu option santé**)

-Lundi/Mardi / Jeudi / Vendredi **9h45** Flacourt Groupe carte bleue

***sans inscription avec présentation de la carte bleue**



**SEMAINE SPECIALE PORTES OUVERTES DES ASSOCIATIONS
AQUATIQUES**

DU 9 AU 14 JANVIER 2023



OUVERT AUX PROFILS " PREVENTION ET BIEN ÊTRE " UNIQUEMENT

**VENEZ ESSAYER GRATUITEMENT ET SANS INSCRIPTION LES SEANCES
AQUAGYM DES ASSOCIATIONS DE LA COMMUNE**

**PISCINE DE DUPARC AVEC LE LAD /
AQUAGYM LUNDI ET JEUDI 18H / MERCREDI 8H30 ET SAMEDI 8H**

**PISCINE DE FLACOURT AVEC SYNCHRO N'OR/
AQUAGYM MARDI ET VENDREDI 19H**

***AQUABIKE avec réservation par mail (selon places disponibles)**



synchronor.contact@gmail.com

LE MARDI ET VENDREDI 19H45.

JEUDI 19H00



SEMAINE SPECIALE ARC EN CIEL

DU 16 AU 20 JANVIER 2023

**VENEZ ESSAYER TOUS LES COURS A VOLONTE DU PLANNING
SPORT SANTE HABITUEL**

GYM ET PISCINE

SANS INSCRIPTION SOUS PRESENTATION DE VOTRE CARTE



ATTENTION PAS DE CRÉNEAUX PISCINE A 16H30.

**REPRISE DE VOS COURS ET
CRENEAUX HABITUELS**

LE LUNDI 23 JANVIER 2023

FINI LES VACANCES!!!!

