L'INSTANT AQUATIQUE
PLANNING 2026-2027

Dernière mise à jour le 05/11/2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h		**9h à 9h50** AquaPulse AquaForm ***Motricité bébé***	**9h à 9h30** Bébés Nageurs ***Motricité bébé***	**9h10 à 10h10** Natation Adultes ***Motricité bébé***		**9h à 9h30** Bébés Nageurs	
10h		**9h50 à 10h40** AquaFit AquaPulse AquaForm ***Motricité bébé***	**9h45 à 10h35** AquaFit AquaPulse ***Motricité bébé***	**10h10 à 10h40** Bébés Nageurs ***Motricité bébé***		**10h à 10h50** AquaFlow	
11h	**Relaxation Aquatique par Fabien :** *Enfants et Adultes **entre 8h et 20h**	**11h20 à 12h10** AquaPulse AquaForm ***Motricité bébé***	**10h50 à 11h40** AquaTraining ***Motricité bébé***	**11h à 11h50** AquaMove ***Motricité bébé***	**Relaxation Aquatique par Fabien :** *Enfants et Adultes **entre 8h et 20h**	**11h à 11h50** AquaPulse AquaForm **11h15 à 12h05** AquaFit	**Relaxation Aquatique par Fabien :** *Enfants et Adultes **entre 8h et 20h**
12h		**12h30 à 13h20** AquaPulse AquaForm	**12h00 à 12h50** AquaPulse AquaForm	**12h10 à 13h** AquaTraining		**12h20 à 13h20** Natation Adultes	
13h	**Massages Chinois par Sabine :** *Tuina Pédiatrique *Tuina Femme Enceinte *Tuina Traditionnel *Tuina du Sportif **entre 10h et 15h**	**13h35 à 14h25** 2 AquaPulse 3 AquaForm **13h45 à 14h35** AquaFlow	**13h à 13h50** AquaForm **13h15 à 14h15** Natation 7-12 ans	**13h20 à 14h10** AquaTraining	**Massages Chinois par Sabine :** *Tuina Pédiatrique *Tuina Femme Enceinte *Tuina Traditionnel *Tuina du Sportif **entre 10h et 15h**	**13h30 à 14h15** Natation 4 ans + AquaForm mamans AquaForm	**Massages Chinois par Sabine :** *Tuina Pédiatrique *Tuina Femme Enceinte *Tuina Traditionnel *Tuina du Sportif **entre 10h et 15h**
14h		**14h50 à 15h40** AquaTraining	**14h15 à 15h15** Natation 6-7 ans + AquaForm mamans	**14h30 à 15h20** AquaFit AquaPulse AquaForm		**14h15 à 15h15** Natation 5-6 ans + AquaForm mamans AquaForm	
15h		**15h55 à 16h45** AquaTraining	**15h15 à 16h15** Natation 5-6 ans + AquaForm mamans AquaForm	**15h30 à 16h20** AquaPulse AquaForm	**Soins Energétiques** tous âges et tout état de santé physique et psychologique (y compris femmes enceintes) **par Christine :** *Magnétisme *Reiki Usui **entre 16h et 21h**	**15h15 à 16h15** Natation 6-11 ans + AquaForm mamans AquaForm	
16h			**16h15 à 16h45** Natation 3 ans	**16h30 à 17h15** Natation 4-5 ans + AquaForm mamans AquaForm		**16h30 à 17h** Bébés Nageurs x 7	
			16h45 à 17h15 Bébés Nageurs				
17h		**17h à 17h45** Natation 5-7 ans + AquaForm mamans AquaForm	**17h15 à 18h** Natation 4-5 ans + AquaForm mamans AquaForm	**17h15 à 18h** Natation 5-7 ans + AquaForm mamans AquaForm			
18h		**18h à 18h50** AquaFit AquaMove AquaPulse AquaForm	**18h à 18h50** AquaTraining	**18h à 18h50** AquaMove AquaPulse AquaForm		**Relaxation Aquatique par Fabien** **entre 18h30 et 21h**	
19h			**Relaxation Aquatique par Fabien** **de 19h15 à 20h15**				