

# Planning des cours du centre de METZ

	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	Grande Piscine	Petite Piscine	Salle	
	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche			
8h00																						
9h00	9h00-9h45 Aquabike			9h00-9h45 Aquabike			9h00-9h45 Aquabike	9h00-9h45 Aquafitness						9h00-9h30 BB nageurs 4-18 mois			8h30-9h15 Aquabike	8h30-9h00 BB nageurs 4-18 mois		9h00-9h45 Aquafitness	9h00-9h40 Nat enfants 5-6 ans	
10h00		10h00-10h30 BB nageurs 4-18 mois			10h00-10h45 Aquafitness		10h00-10h45 Aquabike	10h00-10h45 Aqua'mouv						9h40-10h10 BB nageurs 19-36 mois			9h50-10h35 Aquabike	9h50-10h30 Nat enfants 3-4 ans		10h00-10h45 Aquabike	9h45-10h15 BB nageurs 4-18 mois	9h50-10h35 Pilates
11h00		10h35-11h05 BB nageurs 19-36 mois					11h00-11h45 Aquabike							10h50-11h20 BB nageurs 4-18 mois			10h15-11h00 Aquabike			10h40-11h25 Aquabike	10h40-11h20 Nat enfants 5-6 ans	10h50-11h35 Aquabike
12h00														11h10-11h55 Aquafitness						11h30-12h10 Nat enfants 5-6 ans		
13h00	12h20-13h05 Aquabike		12h30-13h15 Pilates	12h20-13h05 Aquabike			12h20-13h05 Aquabike	12h20-13h05 Aquafitness		12h20-13h05 Aquabike	12h20-13h05 Aqua'move								12h10-12h55 Aquafitness	11h30-12h10 Nat enfants 9-10 ans	11h30-12h10 Nat enfants 7-8 ans	11h40-12h25 Aquabike
14h00	13h10-13h55 Aquabike	13h15-14h00 Aqua'mouv			13h10-13h55 Aqua'mouv		13h10-13h50 Nat enfants 7-8 ans	13h10-13h50 Nat enfants 3-4 ans		13h10-13h55 Aquabike	13h10-13h40 Aqua Paddle		13h05-13h50 Aquabike						13h20-14h05 Aquaphobie	12h55-13h35 Nat enfants 7-8 ans		
15h00	14h00-14h45 Aquabike	14h05-14h50 Aqua'mouv			14h00-14h45 Aquafitness		14h00-14h40 Nat enfants 9-10 ans	14h00-14h40 Nat enfants 5-6 ans		14h00-14h45 Aquabike	14h40-15h25 Aquafitness		14h00-14h45 Aquabike						14h10-14h55 Nat adultes	14h30-15h10 Nat enfants 5-6 ans		
16h00							14h50-15h30 Nat enfants 7-8 ans	14h50-15h30 Nat enfants 3-4 ans		15h00-15h45 Aquabike			15h00-15h45 Aquafitness						15h00-15h45 Aquaphobie	15h20-16h00 Nat enfants 5-6 ans		
17h00		16h35-17h05 BB nageurs 4-18 mois		16h15-17h00 Aquaphobie	16h15-16h55 Nat enfants 3-4 ans		16h30-17h10 Nat enfants 5-6 ans			16h00-16h30 Aquacycling			16h00-16h45 Velaqua	16h00-16h45 Aquaforme					16h10-16h50 Nat enfants 7-8 ans	16h10-16h50 Nat enfants 9-10 ans		
18h00	17h15-17h55 Nat enfants 7-8 ans	17h15-17h55 Nat enfants 3-4 ans		17h00-17h40 Nat adultes	17h00-17h45 Aqua'mouv		17h30-18h15 Aquafitness	17h20-18h00 Nat enfants 5-6 ans		17h00-17h45 Aquafitness	17h15-17h55 Nat enfants 3-4 ans		17h00-17h45 Nat enfants 7-8 ans	17h00-17h40 Nat enfants 3-4 ans					17h45-18h25 Nat enfants 5-6 ans	17h40-18h20 Nat Ado	17h40-18h20 Nat enfants 5-6 ans	
19h00	18h00-18h45 Aquafitness	18h-18h40 Nat enfants 5-6 ans		18h00-18h45 Aquabike	18h00-18h40 Nat enfants 5-6 ans		18h30-19h15 Aquabike	18h10-18h40 Aqua Paddle		18h00-18h45 Velaqua	18h00-18h45 Aqua'mouv		18h00-18h30 Aquacycling	Nat enfants 5-6 ans					18h40-19h25 Aquabike	18h30-19h10 Nat enfants 5-6 ans		
20h00	18h50-19h35 Aquafitness	18h50-19h20 Aqua Paddle	18h50-19h35 Pilates	19h00-19h45 Aquabike	18h45-19h30 Aqua'mouv		19h30-20h15 Aquabike	19h30-20h15 Aquafitness		19h00-19h45 Aquabike	18h55-19h25 Aqua Paddle	19h00-19h45 Pilates	19h40-20h10 AquaTraining	19h15-20h00 Aquafitness								
21h00	19h40-20h25 Aquabike	20h00-20h30 Aqua Paddle			19h55-20h40 Aquafitness		20h20-20h50 Aquacycling	20h20-21h05 Aqua'mouv		20h00-20h45 Aquabike	20h15-21h00 Aqua'mouv		20h15-20h45 AquaTraining									

[www.adonara.fr](http://www.adonara.fr)  
03.87.219.219

Version 2020.08.V9



8, rue des Charpentiers - 57070 METZ  
Tel : 03.87.219.219



[www.adonara.fr](http://www.adonara.fr)  
mail : [contact@adonara.fr](mailto:contact@adonara.fr)

