



Cours de
30 min
2
POINTS

Cours de
45 min
3
POINTS

Cours de
60 min
4
POINTS

Cours de
90 min
6
POINTS

UNE QUESTION ?
Nous sommes
disponibles à
l'accueil pour
y répondre.

NOUVEAU COURS

Planning aqua

A PARTIR D'AOÛT 2026



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00			AQUA CARDIO 08h15 3		AQUA BIKE 08h15 2	
9h00	AQUA CARDIO 08h30 2 AQUA TRAINING 09h00 3	AQUA BIKE 09h00 3	AQUA TRAINING 09h00 3	AQUA CARDIO 09h00 3	AQUA TRAINING 08h45 3	BÉBÉS NAGEURS 08h45
10h00	AQUA CARDIO 09h45 3	AQUA HIIT 09h45 3	NATATION ENFANTS Apprentiss. année 09h45 Initiation année 09h45	AQUA BIKE 09h45 3	AQUA BOXING 09h30 3	BÉBÉS NAGEURS 09h15
11h00	AQUA BIKE 10h30 3	AQUA CARDIO 10h30 3	Apprentiss. trim. 10h45 Initiation année 10h45	AQUA BOXING 10h30 3	AQUA CARDIO 10h15 2	BÉBÉS NAGEURS 09h30
12h00	AQUA BOXING 11h45 3 AQUA HIIT 12h30 2	AQUA TRAINING 11h45 3 AQUA BOXING 12h30 2	AQUA CARDIO 12h00 2 AQUA BIKE 12h30 3	AQUA HIIT 11h15 2 AQUA TRAINING 11h45 3 AQUA CARDIO 12h30 2	AQUA HIIT 11h15 3 AQUA CARDIO 12h00 2 AQUA TRAINING 12h30 3	JARDIN AQUA Débutants 10h15 JARDIN AQUA Confirmés 11h00 Initiation trim. 11h45
13h00						
14h00						Anniversaire enfants 14h00
15h00	AQUA DANCE 14h45 3		NATATION ENFANTS Apprentiss. année 15h30 Initiation année 15h30		AQUA PILATES 14h45 3	
16h00			Apprentiss. trim. 16h15 Initiation trim. 16h15			
17h00		NATATION ENFANTS Apprentiss. trim. 17h15 Initiation trim. 17h15	Apprentiss. trim. 17h00 Initiation trim. 17h00		AQUA TRAINING 17h00 2	
18h00	AQUA BOXING 18h15 3	AQUA BIKE 18h15 3	AQUA CARDIO 18h15 3	AQUA TRAINING 17h45 2 AQUA HIIT 18h15 3	AQUA CARDIO 17h30 2 AQUA PILATES 18h00 3	
19h00	AQUA TRAINING 19h00 3	AQUA BOXING 19h00 2	AQUA BIKE 19h00 3	AQUA CARDIO 19h00 3		
20h00	AQUA HIIT 19h45 2	AQUA TRAINING 19h30 3	AQUA DANCE 19h45 3	AQUA BIKE 19h45 3		
21h00	AQUA BIKE 20h15 3					

Le planning aqua
en ligne



L'ÉDEN

3, rue Georges Legagneux, 85500 LES HERBIERS • Tél. 02 51 67 12 13 • contact@leden-lesherbiers.fr • www.leden-spa-aqua-forme.fr f @