

**INSCRIPTIONS TOUS LES MERCREDIS 12H-13H30**

**CAFÉTARIA PISCINE PAUL ASSEMAN**

**Informations complémentaires au 07.49.24.16.99**

## NATATION SANTE

### Aquabike

**PAUL ASSEMAN**

**LUNDI :**

Aquabike Santé : 12H15-13H

19H15-20H

**MARDI / JEUDI :**

7H30-8H15

19H45-20H30

**SAMEDI :**

7H30-8H15

11H45-12H30

### Combiné Forme Santé

**LUNDI 13H-14H PAUL ASSEMAN**

15min d'aquabike, 15min d'aquagym, 15min de nage et/ou relaxation.

### Aquaforme

**LUNDI 20H15-21H PAUL ASSEMAN**

**JEUDI 19H15-20H /20H15-21H**

**DELEERSNYDER**

### Aquadouce

**MARDI /JEUDI 8H30-9H30**

**PAUL ASSEMAN**

Aquagym douce.

### We Are Fit & Swim

**MERCREDI 19H45-20H45**

Reprise des bases de la natation couplée à une préparation physique.

INTENSITÉ +++

### Nage & Marche Santé

**VENDREDI 12H-13H G.GUYNEMER**

Marche active, aquaforme et relaxation.

### « Nagez, Forme, Santé »

**VENDREDI 13H-14H G.GUYNEMER**

Natation Santé.



Plus d'informations :  
[www.dunkerquenatation.com](http://www.dunkerquenatation.com)  
[dunkerque-natation@wanadoo.fr](mailto:dunkerque-natation@wanadoo.fr)  
f Dunkerque Natation - officiel  
03 28 21 17 45 / 06 47 53 17 35