Mairie de Monaco

Service Municipal des Sports et des Associations

PISCINE SAINT-CHARLES

COURS AQUATIQUES ET FITNESS

Uniquement sur réservation via le site https://sports.mairie.mc
Accès autorisé 15 minutes avant le cours.
Toutes les réservations non annulées au minimum 4h00 avant le début du cours seront débitées automatiquement.

COURS AQUATIQUES (45 min)

Début des cours	Aquarelax 30 pers	Aquagym/ Aquaforme 30 pers	Aquatonic 30 pers	Aquabike 16 pers	ATF 20 pers	Aquatrampo 12 pers
Lundi				**12h30** *1 semaine sur 3*	**12h30** *1 semaine sur 3*	**12h30** *1 semaine sur 3*
Mardi		**08h15** petit bain **09h15** grand bain	**17h30** grand bain **18h30** petit bain	**19h30** *1 semaine sur 3*	**07h15** **19h30** *1 semaine sur 3*	**19h30** *1 semaine sur 3*
Mercredi			**12h30** grand et petit bain			
Jeudi		**08h15** petit bain **09h15** grand bain	**17h30** petit bain **18h30** grand bain	**07h15** **12h30** *1 semaine sur 3* **19h30**	**12h30** *1 semaine sur 3*	**12h30** *1 semaine sur 3*
Vendredi	**08h00**					

COURS FITNESS (45 min)

Début des cours	Oxygène	Pilates	Body Sculpt	Spinning	Stretching
Lundi	**18h30**	**17h30**	**19h30**		
Mardi		**11h30**	**12h30**		**10h30**
Mercredi	**09h30**	**12h30**	**10h30**		**11h30**
Jeudi		**18h30**	**17h30**		
Vendredi		**10h30**		**12h30**	**09h30**