

Du Lundi 07.09.2026 au Samedi 26.06.2027 (hors jours fériés et vacances scolaires)

Les activités complémentaires sont limitées en nombre de participants et sont soumises à une tarification spécifique. Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e), de votre matériel personnel et des équipements spécifiques demandés.

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
		MARLIOZ	EXT./AQUALAC	MARLIOZ	EXT./AQUALAC/G4	MARLIOZ	EXTERIEUR	MARLIOZ	EXTERIEUR/AQUALAC	MARLIOZ	EXT./AQUALAC
M A T I N	8h										
	9h										
	10h				9h15-10h30 MARCHE ACTIVE Elisabeth		9h30-11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE DECOUVERTE Fabien				9h30-11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE CONFIRME Fabien
	11h		11h15-12h AQUALAC MNS	11h-12h15 YOGA Elisabeth				11h15-12h AQUALAC MNS	10h15-11h45 MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE DECOUVERTE Nathalie		
M I D I	12h										
	13h				12h15-13h45 MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE CONFIRME Fabien			12h15-13h30 YOGA VINYASA Nathalie			
	14h	14h00-15h00 APA Activité Physique Adaptée Karine				13h45-15h00 YOGA Elisabeth		13h30-14h45 SOPHROLOGIE Nathalie			
A P R E S - M I D I	15h					15h00-16h15 YIN YOGA Elisabeth		14h45-16h HATHA YOGA Nathalie		14h30-16h00 SPORT ADAPTE PSH Personne en Situation de Handicap Julie	
	16h										
	17h				16h15-17h AQUALAC MNS			16h15-17h AQUALAC MNS		16h30-17h30 APA Activité Physique Adaptée Julie	16h15-17h AQUALAC NATATION MNS
S O I R	18h		18h-19h30 MARCHE NORDIQUE Niveau intermédiaire Dominique						18h00-19h30		
	19h				19h-20h30 ENTRETIEN CARDIO MUSCU G4- Collège Martioz Marie-Hélène						Gymnase du collège Martioz G4 Chemin des Nuettes 73420 DRUMETTAZ CLARAFOND
	20h										Centre AQUALAC: Avenue Daniel ROPS 73100 AIX LES BAINS
	21h										Salle MARLIOZ 24, avenue de Martioz 73100 AIX LES BAINS

- UNIVERS ENERGY
- UNIVERS OXYGENE
- UNIVERS ZEN
- ACTIVITE PHYS ADAPTEE