



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>matin</i>	9h-12h Scolaires	9h-12h Scolaires	10h-10h45 <b>Gym Douce</b> (étirements & travail postural)	9h-12h Scolaires	9h-12h Scolaires	9h15-10h <b>Jardin Aquatique</b> (0 à 4 ans)  10h-12h <b>Créneau Libre</b>
<i>midi</i>	12h25 - 13h25 <b>Apprentissage &amp; Perfectionnement Adulte</b>		13h-14h <b>Apprentissage Enfant</b> (à partir de 6 ans)	12h15 - 13h15 <b>Aquadouceur</b> relaxation, mouvement doux, travail sur la peur de l'eau	11h45-12h45 <b>Aquagym</b>	
<i>après-midi</i>	14h-16h30 Scolaires	14h-16h30 Scolaires	14h-15h <b>Perfectionnement Enfant</b>  15h - 16h <b>Foyer occupationnel</b>  16h05 - 16h50 <b>Pré-apprentissage Enfant</b> (4-6 ans)	14h-16h30 Scolaires	14h-16h30 Scolaires	
<i>soirée</i>	17h15 - 18h15 <b>Perfectionnement Enfant</b>  18h15 - 19h15 <b>Aquagym</b>  19 h 25 - 20 h 25 <b>Aquatraining</b>	17h - 18h <b>Aquagym</b>  18h-18h40 <b>Aquabike</b>  18h40-19h20 <b>Aquabike</b>  19h30 - 20h45 <b>Créneau libre</b>	17h - 19h <b>Créneau Libre</b>  19h - 20h <b>Aquagym</b>  20h - 21h <b>Aquatraining</b>	17h15 - 18h15 <b>Apprentissage Enfant</b> (à partir de 6 ans)  18h30 - 19h30 <b>Pilates</b> (en salle)	16h45 - 17h45 <b>Apprentissage &amp; Perfectionnement Adulte</b>  18h00 - 18h40 <b>Aquabike</b>	

Accès direct à la page de la piscine intercommunale



04 68 26 50 90

[piscine@cdcmontagnenoire.fr](mailto:piscine@cdcmontagnenoire.fr)

1 Allée des Platanes - 11 390 Cuxac-Cabardès

[www.cdcmontagnenoire.fr/sports](http://www.cdcmontagnenoire.fr/sports)

Communauté de Communes de la Montagne Noire

Panneau Pocket : CC de la Montagne Noire