

PLANNING DECOURS

St Pierre du Mont

DU 04 JUILLET AU 28 AOÛT 2022

FITNESS

SALLE
FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 90'				
10h30			ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	HITT NEW 30'				
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		
18h30					LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'		FREE DANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		

AQUA

ESPACE
AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquascore	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquascore	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR		
17h30	AQUA MINCEUR	AQUA BOXE	aquadynamic	aquascore		
18h30		aquascore		aquadynamic	AQUA BOXE	
19h30			AQUA TRAINING			

AQUABIKE*

DURÉE DES COURS 45'

ESPACE
AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45						AQUABIKE
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
17h30						
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

* non compris dans le forfait

RPM

COURS
vidéo

SALLE
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	RPM 45'	THE TRIP 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'		
9h30	sprint 30'	RPM 45'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'		RPM 45'	sprint 30'			RPM 45'
10h45					LES MILLS RPM 50'		
12h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	sprint 30'		
16h30	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'		
17h30	sprint 30'	RPM 45'	sprint 30'	RPM 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
19h15		LES MILLS RPM 60'		LES MILLS RPM 50'			
19h30	THE TRIP 45'		RPM 45'		THE TRIP 45'		

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

SMALL TRAINING

DURÉE DES COURS 30'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h30	TRX		BOXING		BOXING NEW
18h30		TRX			
19h30	CROSS TRAINING		HITT		

* compris dans les Pass Form & Pass Liberté

Cours supprimés à
partir du 1er Août

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h30
Samedi : 9h-12h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Garderie :

Lundi : 17h15-19h30
Du Mardi au Jeudi : 9h15-11h30 & 17h15-19h30

Garderie fermée du 18 au 23 Juillet inclus & du 01 au 12 Août inclus

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.



SCANNE-MOI &
RETROUVE le planning de
cours, nos réseaux sociaux...



de Beziat - SAINT PIERRE DU MONT - 05 58 85 94 44
serviceclient.mtmarsan@oceania-club.fr