

PLANNING DECOURS

Bayonne

À PARTIR DU 29 AOÛT 2022

FITNESS

27 COURS FITNESS ET 2 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	NEW STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		LES MILLS BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'			LES MILLS SH'BAM 45'	CROSS TRAINING 45'	
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'		ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	LES MILLS BODYJAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	16H00 KARATÉ JUTSU* 90'
18h15	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	NEW STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
19h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'		LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYJAM 60'	
19h30			NEW CORE 30'			
	Small Training					

AQUA

35 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		aquacombat		AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	aquadynamic	10h00 - 12h00
10h30	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS NEW	AQUA MINCEUR	BÉBÉS NAGEURS*
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
			13h30 - 17h00			14h00 - 15h30
14h30		AQUA MINCEUR	AQUAPALMING & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	COURS DE NATATION*
15h30	AQUA FITNESS	aquadynamic		AQUA FITNESS	aquadynamic	AQUA MINCEUR
16h30						aquadynamic
17h30		aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork		aquacombat		

*Cours non compris dans le forfait

SMALL TRAINING*

12 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15				CROSS TRAINING	10H30 BOXING HBK
12h30	BOXING HBK		CROSS TRAINING		
17h30		TRX	BOXING HBK	BOXING HBK	CROSS TRAINING
19h30	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	TRX	BOXING HBK
	Salle Fitness	Salle Bien-être	*Compris dans les Pass Form & Pass Liberté		

AQUABIKE*

17 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30		AQUABIKE	AQUABIKE	
11h30	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE
12h30		AQUABIKE	AQUABIKE	
16h30	AQUABIKE	NEW AQUABIKE	AQUABIKE	
17h30	AQUABIKE			
18h30				AQUABIKE
19h30	AQUABIKE		AQUABIKE	AQUABIKE

*Non compris dans le forfait

BIEN-ÊTRE

23 COURS ET 5 SMALL GROUP / SEMAINE - #MCOD À LA DEMANDE

SALLE BIEN ÊTRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'				
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	PILATES 60'	
9h30	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
10h15	PILATES 60'	HATHA YOGA 90'	ABDOS FLASH 15'	PILATES GYM 60'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h30		YIN YOGA 75'				BOXING HBK
11h15	STRETCHING 45'			STRETCHING 45'		
12h30	BOXING HBK					
17h30	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	BOXING HBK	BOXING HBK		
18h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 75'		
18h30		CORE 30'			YOGA VINYASA NEW 45'	
19h15	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	SELF DÉFENSE* 60'			*Cours non compris dans le forfait
19h30					BOXING HBK	

Small Training

Tous vos cours disponibles en virtuel grâce à MCOD - My Club ON DEMAND. À la demande directement en salle Bien-Être !

#MCOD



RPM

11 COURS RPM ET 48 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	RPM 30'		RPM 30'
8h30	RPM 45'		THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 45'
9h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
10h15		RPM 45'		RPM 45'			RPM 45'
10h30	RPM 45'		THE TRIP 45'		RPM 45'	RPM 45'	
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	RPM 45'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
14h30	RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	
15h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'		THE TRIP 45'
17h00	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 45'			RPM 45'	RPM 45'
18h15	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30			LES MILLS RPM XL 60'		LES MILLS RPM 50'		
19h30	THE TRIP 45'	RPM 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

Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h30

Samedi : 9h-18h



Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45

Samedi : 9h-17h45

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi : 9h-11h30 & 17h15-19h45

Samedi : 9h-12h



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.

Océania Club
forme et bien-être



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