

À PARTIR DU 29 AOÛT 2022

FITNESS

27 COURS FITNESS / SEMAINE

SALLE FITNESS

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|----------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|
| 9h30 | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | GYM ENTRETIEN 45' | LES MILLS BODYPUMP 45' | GYM ENTRETIEN 45' | | LES MILLS BODYPUMP 60' |
| 10h15 | | NEW YOGA 75' | | | | |
| 10h30 | | | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | STRETCHING 45' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | |
| 11h15 | PILATES 45' | | | | | |
| 12h30 | LES MILLS BODYPUMP 45' | GYM ENTRETIEN 45' | | | | |
| 17h30 | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | PILATES 45' | LES MILLS BODYBALANCE 45' | ABDOS FESSIERS CUISSES 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' | NEW ABDOS FLASH 20' | FREE DANCE 45' | LES MILLS BODYCOMBAT 45' | ABDOS FLASH 20' | |

AQUA

26 COURS AQUA / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 8h30 | AQUA FITNESS | | | | | |
| 9h30 | aquadynamic | AQUA FITNESS | AQUA MINCEUR | aquadynamic | aquacore | AQUA FITNESS |
| 10h30 | AQUA MINCEUR | aquadynamic | aquacore | AQUA FITNESS | AQUA MINCEUR | |
| 12h30 | | | AQUA FITNESS | | | |
| 15h15 | aquadynamic | AQUA FITNESS | | AQUA MINCEUR | AQUA TRAINING | |
| 17h30 | AQUA MINCEUR | AQUA BOXE | aquadynamic | aquacore | | |
| 18h30 | | aquacore | | aquadynamic | AQUA BOXE | |
| 19h30 | AQUA FITNESS | | AQUA TRAINING | | | |

RPM

8 COURS «LIVE» ET 41 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

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' | | 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

AQUABIKE*

10 COURS AQUABIKE / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

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

* non compris dans le forfait

SMALL TRAINING

10 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30'

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|----------------|-------|----------|--------|----------------|
| 12h30 | | HITT | | | BOXING |
| 17h30 | TRX | | BOXING | TRX | |
| 18h00 | | | | | CROSS TRAINING |
| 18h30 | | TRX | | BOXING | |
| 19h30 | CROSS TRAINING | | HITT | | |

Horaires Accueil du Club :
Du Lundi au Vendredi : 9h-20h30
Samedi : 9h-12h

Horaires Accès Libre* :
Tous les jours de 7h à 23h

Horaires Espace Aqua / Détente :
Du Lundi au Vendredi : 9h-20h45
Samedi : 9h-11h45

Horaires Garderie :
Mardi & Mercredi : 9h15-11h30
Du Lundi au Vendredi : 17h15-19h30

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...



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