PLANNINGDECOURS

St Pierre du Mont

À PARTIR DU 05 FÉVRIER 2024

FITNESS

SALLE FITNESS

29 COURS FITNESS ET 1 SMALL GROUP / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30					YOGA 45' NEW	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LesMills BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LesMills BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 75'				
10h30			LesMills CORE 30' NEW	STRETCHING 45'	LesMills BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills GRIT 30'	YIN YOGA 45'			
15h00	YIN YOGA 60' NEW					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	PILATES 45'	LesMills BODYBALANCE 45'	LesMills CORE 30' NEW	YOGA 60'	
18h15	LesMills BODYCOMBAT 60'	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYPUMP 60'		
18h30					LesMills BODYATTACK 45'	
19h15	LesMills BODYBALANCE 60'	LesMills CORE 30' NEW	LesMills DANCE 45'	LesMills BODYCOMBAT 45'	ABDOS FLASH 20'	

Small Training

AQUA

ESPACE AQUA

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS			AQUA MINCEUR NEW		
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
12h30			AQUA FITNESS			
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquawork		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	
19h30	AQUA FITNESS		AQUA TRAINING			

AQUABIKE*

ESPACE AQUA

12 COURS AQUABIKE / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		AQUABIKE NEW				
10h45						AQUABIKE
11h30	AQUABIKE NEW	AQUABIKE	AQUABIKE		AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
17h30					AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

** non compris dans le forfait*

RPM

SALLE RPM

cours vidéo

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

	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'	LesMills RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'
10h30	LesMills RPM 50'		RPM 45'	sprint 30'			RPM 45'
10h45						LesMills RPM 50'	
12h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	sprint 30'	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	LesMills RPM 50'		LesMills RPM 50'	sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
19h15		LesMills RPM 60'		sprint 30'			
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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30		LesMills GRIT			BOXING
17h30	TRX		BOXING	TRX	
18h00					CROSS TRAINING
18h30		TRX		BOXING	
19h30	CROSS TRAINING		LesMills GRIT		

Salle Fitness

**Compris dans les Pass Form & Pass Liberté*

Horaires Accueil du Club :
Du Lundi au Vendredi : 8h30-19h30
Samedi : 8h30-12h

Horaires Accès Libre* :
Tous les jours de 7h à 23h
**Sous conditions. Renseignements à l'accueil*

Horaires Espace Aqua / Détente :
Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45
Samedi : 8h30-11h45

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

À partir de l'âge de 6 mois, avec 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...

OCÉANIA Club forme et bien-être

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