PLANNINGDECOURS

Bayonne

À PARTIR DU 08 JANVIER 2024

FITNESS

SALLE **FITNESS**

28 COURS FITNESS ET 2 SMALL GROUP / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LesMills BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LesMills BODYPUMP 60'		LesMills BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LesMills BODYPUMP 60'
10h15	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'			LesMills DANCE 45'		
10h45						LesMills BODYBALANCE 60'
12h30	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	CROSS TRAINING 45'	
17h00			STEP DÉBUTANT 30' NEW			16H00 KARATÉ JUTSU*
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMills BODYJAM 45'	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills CORE 30'	LesMills BODYPUMP 45'	90'
18h15	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYCOMBAT 60'	
19h15	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYCOMBAT 60'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYJAM 60'	

Small Training

**Cours non compris dans le forfait*

BIEN-ÊTRE

SALLE **BIEN ÊTRE**

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'				
9h15		LesMills BODYBALANCE 60'		LesMills BODYBALANCE 60'	PILATES 60'	
9h30	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
10h15	PILATES 60'	HATHA YOGA 90'	ABDOS FLASH 15'	PILATES GYM 60'	LesMills BODYBALANCE 60'	
10h30			YIN YOGA 75'			CROSS TRAINING 45' NEW
11h15	STRETCHING 45'			STRETCHING 45'		
12h30	BOXING HBX				LesMills BODYBALANCE 45'	
17h30	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	BOXING HBX	BOXING HBX	YOGA VINYASA 60'	
18h15	LesMills BODYBALANCE 60'		LesMills BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 75'		
18h30		LesMills CORE 30'			PILATES 60'	
19h15	LesMills DANCE 45'	LesMills BODYBALANCE 60'	SELF DÉFENSE* 60'			
19h30				YIN YOGA 60'	BOXING HBX	

Small Training

**Cours non compris dans le forfait*

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

#MCOD

cours vidéo

AQUA

ESPACE **AQUA**

35 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		aquacombat		AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	aquadynamic	09h30 - 12h00 ÉVEIL AQUATIQUE* BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
10h30	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
14h30		AQUA MINCEUR	13h30 - 17h00 AQUAPALMING & AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	14h00 - 15h30 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		aquadynamic		

**Cours non compris dans le forfait*

RPM

SALLE **RPM**

14 COURS RPM ET 43 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30						CROSS TRAINING 45' NEW
12h30	BOXING HBX		CROSS TRAINING 45'		CROSS TRAINING 45'	
17h30		TRX	BOXING HBX	BOXING HBX	CROSS TRAINING	
19h30	TRX		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	BOXING HBX	

Salle Fitness *Salle Bien-être*

**Compris dans les Pass Form & Pass Liberté*

AQUABIKE*

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

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

**Non compris dans le forfait*

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...