

DU 30 JUIN AU 31 AOÛT 2025

FITNESS

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45' NEW	GYM ENTRETIEN 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
9h30						LES MILLS BODYPUMP 45'
10h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	
11h00	STRETCHING 30'	LES MILLS BODYBALANCE 45'			LES MILLS BODYPUMP 45'	
11h30						STRETCHING 45'
12h30	YOGA 45'		CROSS TRAINING 45'		LES MILLS CORE 45'	
17h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45' NEW		LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45				LES MILLS GRIT 30' NEW		
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 45' NEW	LES MILLS CORE 45' NEW	LES MILLS BODYCOMBAT 45' NEW	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30' NEW	
19h30	LES MILLS CORE 45'	LES MILLS GRIT 30' NEW	LES MILLS BODYBALANCE 45' NEW	STRETCHING 45'		

Small Training



SMALL TRAINING

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30				CROSS TRAINING 45'
12h30		CROSS TRAINING 45'	TRX 45'	
17h30	CROSS TRAINING 45'			
19h30			CROSS TRAINING 45'	

Salle de Cours Collectifs

RPM

SALLE RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'
8h30	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
9h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
10h15		LES MILLS RPM 45'					LES MILLS RPM 45'
10h30	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45' 11H00 NEW	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
14h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS THE TRIP 45'
17h00		LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'
17h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'				
18h00				LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		
19h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS 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 : 9h00-19h30
Samedi : 9h00-12h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Infos à l'accueil



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION OCÉANIA CLUB

pour réserver tes cours, retrouver nos dernières actus, tes programmes...