

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2025

FITNESS

SALLE
FITNESS

30 COURS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

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

SMALL TRAINING

9 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					CROSS TRAINING NEW 45'
11h00			TRX 45'		
12h30		LES MILLS GRIT NEW 30'	CROSS TRAINING 45'	TRX 45'	
17h30	CROSS TRAINING 45'				
17h45				LES MILLS GRIT NEW 30'	
19h30		LES MILLS GRIT NEW 30'		HYROX NEW 45'	

Salle de Cours Collectifs



RPM

8 COURS RPM ET 57 COURS «VIDÉO» / SEMAINE - COURS LIVE SUR RÉSERVATION

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 50'		THE TRIP 45'		RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
9h30	RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'
10h00	LES MILLS RPM NEW 50'	RPM 50'					RPM 50'
10h30	RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 30'	LES MILLS RPM 50'	
11h00					LES MILLS RPM NEW 50'		
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
14h30	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	
15h30	THE TRIP 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		THE TRIP 45'
17h00		RPM 30'		RPM 50'	RPM 30'	RPM 50'	RPM 50'
17h30	RPM 50'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'				
18h00				LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	RPM 50'		RPM 50'		
19h30	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	THE TRIP 45'		

Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h00-20h00
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...