

# PLANNING DECOURS

St Pierre du Mont

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2025

## FITNESS

30 COURS FITNESS ET 1 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30					YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'				
10h30			PILATES 45'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'	YIN YOGA 45'	STEP FREESTYLE 45'		
15h00	YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 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'			LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ABDOS FLASH 20'	
19h30		STEP FREESTYLE 45'	ZUMBA 60'			

Small Training

## AQUA

25 COURS AQUAGYM / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS			AQUA MINCEUR		8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS			
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS	15h30 - 17h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquawork		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		AQUABIKE				
11h00						AQUABIKE
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

\* non compris dans le forfait

## RPM

6 COURS RPM, 2 COURS SRPINT ET 72 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'
8h00	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	
9h00	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
9h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'
10h45						LES MILLS RPM 50'	
12h00		LES MILLS RPM 30'				LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'
12h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'
14h00	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'
16h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
17h00						LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
17h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'
19h15		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'			
19h30	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'		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

## SMALL TRAINING

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11h30	CROSS TRAINING ADAPTÉ				
12h30		LES MILLS GRIT TRX			BOXING
17h30	TRX		HYROX	TRX	TRX
18h00					CROSS TRAINING
18h30		TRX		BOXING	
19h30	HYROX		LES MILLS GRIT		

Salle Fitness

### Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-13h30 & 14h30-19h30  
Samedi : 8h30-12h

### Horaires Accès Libre\* :

Tous les jours de 6h à 23h

\*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

### Horaires Espace Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45  
Samedi : 8h30-12h15

### Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15-11h30

Du Lundi au Vendredi : 17h-19h30



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

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, espace activités manuelles...