

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

FITNESS

SALLE FITNESS	28 COURS FITNESS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30					YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 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'	HYROX 45'		
15h00	YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 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		CROSS TRAINING 30'	ZUMBA 60'			
	Small Training					

RPM

SALLE RPM	6 COURS RPM, 2 COURS SRPINT ET 72 COURS «VIDÉO» / SEMAINE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00	THE TRIP 45'	sprint 30'		sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
8h00	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 30'	
9h00	RPM 30'	sprint 30'		RPM 30'		RPM 30'	RPM 30'
9h30	sprint 30'	RPM 50'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'		RPM 50'
10h45						LES MILLS RPM 50'	
12h00		RPM 30'				sprint 30'	RPM 30'
12h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
14h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 30'		RPM 30'	sprint 30'	RPM 30'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
16h30	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	sprint 30'
17h00						RPM 30'	RPM 30'
17h30	sprint 30'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
19h15		LES MILLS RPM 50'		sprint 30'			
19h30	THE TRIP 45'		sprint 30'		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

AQUA

ESPACE AQUA	25 COURS AQUAGYM / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS			AQUA MINCEUR		8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquatonus 60'	
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	aquatonus 60'		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

SMALL TRAINING

15 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30 À 45' - SUR RÉSERVATION					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
CROSS TRAINING ADAPTE					
	LES MILLS GRIT TRX		HYROX 60'	BOXING	
TRX		HYROX	TRX	TRX	
				CROSS TRAINING	
	TRX		BOXING		
HYROX	CROSS TRAINING 60'	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 :
8h30-13h30 & 14h30-20h45
Samedi : 8h30-12h15

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15-11h30
Du Lundi au Vendredi : 17h-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, espace activités manuelles...



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



SCANNE-MOI &
RETROUVE le planning
de cours, nos réseaux
sociaux...