

À PARTIR DU 20 AVRIL 2026

FITNESS

33 COURS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS NEW yoga 45'	GYM ENTRETIEN 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
10h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	9h30 LES MILLS BODYPUMP 45'
11h00	LES MILLS NEW yin 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	GYM ENTRETIEN 45'	CARDIO TRAINING 45'	LES MILLS Shapes 45'	11h30 STRETCHING 45'
12h30	LES MILLS NEW yoga 45'	HYROX 45'	CROSS TRAINING 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	
16h30			STEP FREESTYLE 45'			
17h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	STEP FREESTYLE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	
19h30	LES MILLS CORE 45'	CROSS TRAINING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS NEW yin 45'		

Small Training

SMALL TRAINING

8 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					CROSS TRAINING 45'
11h00			TRX 45'		
12h30		HYROX 45'	CROSS TRAINING 45'	TRX 45'	
17h30	CROSS TRAINING 45'				
19h30		CROSS TRAINING 45'		HYROX 45'	

Salle de Cours Collectifs



RPM

7 COURS RPM SUR RÉSERVATION ET 75 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'		
7h00	LES MILLS RPM 50'					LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
7h30		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'
8h00	LES MILLS sprint 30'						
8h30						LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
9h00	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		
9h30						LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
10h00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'		
10h30						LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 50'
11h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
12h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
13h30						LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'
14h30				LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
15h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
16h30	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 30'
17h00		LES MILLS RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
17h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 45'			LES MILLS RPM 50'		
18h00				LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
18h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'
19h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'
20h30			LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'

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 : 9h00-20h00
Samedi : 9h00-12h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Infos à l'accueil



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION OCÉANIA CLUB

Réserve tes cours, retrouve ton bilan INBODY et ton programme personnalisé, les dernières actus...