

PLANNING DE COURS

St Pierre du Mont

À PARTIR DU 22 JUIN 2026

FITNESS

25 COURS FITNESS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
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'	LES MILLS yoga 45'	HYROX 45'		
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'		
19h30		CROSS TRAINING 30'	ZUMBA FITNESS 60'			

Small Training

AQUA

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45						8h45 - 10h30 BÉBÉS NAGEURS* & JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquatonus	
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
15h15	aquadynamic		15h00 - 16h30 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*		AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquatonus		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45					AQUABIKE
11h30		AQUABIKE		AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE		
19h30		AQUABIKE			

* non compris dans le forfait

RPM

6 COURS RPM, 1 COURS SRPINT ET 73 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'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'
8h00	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 30'	
9h00	RPM 30'	LES MILLS sprint 30'		RPM 30'		RPM 30'	RPM 30'
9h30	LES MILLS sprint 30'	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'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'		RPM 50'
10h45					LES MILLS RPM 50'		
12h00		RPM 30'				LES MILLS sprint 30'	RPM 30'
12h30	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'
14h00	RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 30'		RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	RPM 30'
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'
16h30	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
17h00						RPM 30'	RPM 30'
17h30	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	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 À 45' - SUR RÉSERVATION

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

Salle Fitness

Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-13h30 & 15h-19h30
Samedi : 8h30-12h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espace Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h-13h30 & 15h-20h45
Samedi : 8h30-12h15

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15-11h30
Du Lundi au Vendredi : 17h-19h30

Garderie fermée du 20 au 26 Juillet ET du 03 au 16 Août inclus

FERMETURE ESTIVALE

LIBRE ACCÈS UNIQUEMENT du 20 au 21 Juillet inclus

FERMETURE TOTALE DU CLUB du 22 au 26 Juillet inclus



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



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...