

À PARTIR DU 31 AOÛT 2026

FITNESS

SALLE FITNESS	32 COURS ET 1 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS yoga 45'	GYM ENTRETIEN 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	9h30
10h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	
11h00	LES MILLS yin 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS Shapes 45'	11h30
						STRETCHING 45'
12h30	LES MILLS yoga 45'		CARDIO TRAINING 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	PILATES 45'	LES MILLS Shapes 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	STRETCHING 45'	
19h30	LES MILLS CORE 45'	CROSS TRAINING 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	STRETCHING 45'		
Small Training						

SMALL TRAINING

6 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				CROSS TRAINING 45'
			TRX 45'	
CROSS TRAINING 45'	HYROX 45'			
	CROSS TRAINING 45'		HYROX 45'	
Salle de Cours Collectifs				



RPM

8 COURS RPM SUR RÉSERVATION ET 76 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

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

9h00
12h30
17h30
19h30

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...