

À PARTIR DU 31 AOÛT 2026

FITNESS

SALLE
FITNESS

27 COURS FITNESS ET 2 SMALL GROUP / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30					YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'				
10h30			ABDOS FLASH 30'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'	YIN YOGA 45'			
15h00	YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'		LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	YOGA 60'	
18h30		PILATES 45'				
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			LES MILLS BODYCOMBAT 45'		
19h30		CROSS TRAINING 30'	ZUMBA 60'			
	Small Training					

RPM

SALLE
RPM

6 COURS RPM, 1 COURS SRPINT ET 73 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 RPMXL 60'		LES MILLS 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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS					8h45 - 10h30 ^{NEW} BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aqua dynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aqua dynamic	aquatonus	
10h30	AQUA MINCEUR	aqua dynamic	aqua work	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
12h30			AQUA FITNESS			10h45 ^{NEW} AQUA FITNESS
15h15	aqua dynamic	AQUA FITNESS	15h00 - 16h30 ^{NEW} AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aqua combat	aqua dynamic	aquatonus		
18h30		aqua work		aqua dynamic	aqua combat	

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

ESPACE
AQUA

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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
11h30	CROSS TRAINING ADAPTE				
12h30		LES MILLS GRIT TRX		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 & 14h30-19h30
Samedi : 8h30-12h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Garderie :

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

Horaires Espace Détente :

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

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...