



A PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2020

SARGE LES LE MANS

02 43 81 11 11

LUNDI

09:00	TOTAL SILHOUETTE	45'
10:00	STRETCHING	45'
11:00	MIX DANCE	45'
12:30	CAF	45'
14:00	PILATES	45'
17:15	GYM DOS	45'
17:15	CROSS TRAINING	45'
18:15	CAF	45'
19:15	MIX DANCE	45'
19:15	BOXE	45'
20:15	STEP 2	45'

MARDI

09:00	STRETCHING	45'
10:00	CAF	45'
11:00	PILATES	45'
12:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
14:00	GYM DOS	45'
15:00	YOGA	45'
17:15	TOTAL SILHOUETTE	45'
17:15	BOXE	45'
18:15	PILATES	45'
19:15	CROSS TRAINING	45'
19:15	BODYATTACK	45'
20:15	BODYPUMP	45'

MERCREDI

09:00	BODYPUMP	45'
10:00	STEP DANCE	45'
11:00	GYM DOS	45'
12:30	CROSS TRAINING	45'
14:00	TOTAL SILHOUETTE	45'
17:15	MIX DANCE	45'
17:15	BOXE	45'
18:15	STRETCHING	45'
18:15	CROSS TRAINING	45'
19:15	BODYCOMBAT	45'
20:15	YOGA	45'

JEUDI

09:00	PILATES	45'
10:00	YOGA	45'
11:00	CAF	45'
12:30	BODYCOMBAT	45'
14:00	STRETCHING	45'
17:15	PILATES	45'
18:15	BODYATTACK	45'
19:15	TOTAL SILHOUETTE	45'
20:15	DANCE AERO 2	45'

VENDREDI

09:00	GYM DOS	45'
10:00	STRETCHING	45'
11:00	TOTAL SILHOUETTE	45'
12:30	CROSS TRAINING	45'
14:00	CAF	45'
17:00	CAF	45'
17:45	STEP DANCE 1	45'
18:00	CROSS TRAINING	45'
18:45	BODYPUMP	45'
19:30	BODYCOMBAT	45'

SAMEDI

09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
10:30	STRETCHING	45'
14:30	PILATES	45'
15:30	BODYPUMP	45'

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, mercredi : 08:30 - 21:30
jeudi et vendredi : 09:00 - 21:00
Samedi : 09:00 - 17:00
Dimanche : 09:30 - 13:30



*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil
**Réservation obligatoire via l'application Océades ou à l'accueil de votre club

Serviette obligatoire sur les tapis



A PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2020

SARGE LES LE MANS

02 43 81 11 11

LUNDI

08:30	AQUA TOTAL	45'
09:30	AQUA GYM	45'
10:30	AQUA TRAINING	45'
11:30	AQUA TOTAL	45'
12:30	AQUA GYM	45'
15:00	AQUA TOTAL	45'
17:00	AQUA GYM	45'
18:00	AQUA TRAINING	45'
19:00	AQUA BOXE	45'
20:00	AQUA BIKE*	30'

MARDI

08:30	AQUA BIKE*	30'
09:30	AQUA GYM	45'
10:30	AQUA TOTAL	45'
11:30	AQUA TRAINING	45'
12:30	AQUA TOTAL	45'
13:15 - 15:00	AQUA MATERNITE*	
15:00	AQUA BOXE	45'
17:30	AQUA TRAINING	45'
18:30	AQUA BIKE*	30'
19:30	AQUA TOTAL	45'

MERCREDI

08:30	AQUA TOTAL	45'
09:30	AQUA BOXE	45'
10:30	AQUA TRAINING	45'
11:30	AQUA GYM	45'
12:30	AQUA BIKE*	30'
14:00 - 17:00	NATATION ENFANTS*	
17:30	AQUA GYM	45'
18:30	AQUA BIKE*	30'
19:30	AQUA BOXE	45'

JEUDI

09:15	AQUA TRAINING	45'
10:15	AQUA GYM	45'
11:15	AQUA BIKE*	30'
12:30	AQUA TOTAL	45'
15:00	AQUA TOTAL	45'
17:00	AQUA GYM	45'
18:00	AQUA BOXE	45'
19:00	AQUA TOTAL	45'
20:00	AQUA BIKE*	30'

VENDREDI

09:15	AQUA TOTAL	45'
10:15	AQUA BOXE	45'
11:15	AQUA GYM	45'
12:30	AQUA BIKE*	30'
15:00	AQUA GYM	45'
17:30	AQUA TOTAL	45'
18:30	AQUA TRAINING	45'

SAMEDI

09:30	AQUA GYM	45'
10:30	AQUA TOTAL	45'
11:30	AQUA BIKE*	30'
12:00	AQUA BIKE*	30'
14:00 - 17:00	NATATION ENFANT*	

*Activités hors abonnement ou sur inscription, renseignements à l'accueil

BIEN-ÊTRE / SANTÉ

STRETCHING : Vous améliorez votre mobilité articulaire en assouplissant l'ensemble de vos muscles dans une ambiance de bien-être
PILATES : Vous prenez soin de vous en utilisant la méthode Pilates basée sur le bien-être et le renforcement de vos muscles profonds et stabilisateurs
YOGA : Vous connectez votre corps, votre esprit et vos émotions afin de renforcer et d'assouplir l'ensemble de votre corps dans une ambiance calme
GYM DOS : Vous apprenez les fondamentaux des placements du dos en mobilisant et en musclant l'ensemble du corps en douceur

AQUA GYM : Vous mobilisez vos articulations et sollicitez vos muscles en douceur avec le confort de l'eau
AQUA PILATES : Vous renforcez vos muscles profonds en utilisant l'esprit et les fondements de la méthode Pilates dans l'eau

ENTRETIEN

CAF : Vous ciblez le renforcement de vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers
TOTAL SILHOUETTE : Vous entretenez les muscles principaux de votre corps ainsi que votre cœur
BODYPUMP : Cours original avec barre qui vous propose un challenge en vous renforçant et en vous tonifiant. (Initiation nécessaire sur RDV avant votre 1er cours)

AQUA RYTHMO : Vous vous entraînez en utilisant le rythme de la musique pour améliorer vos capacités cardiovasculaires et respiratoires grâce à des mouvements dynamiques
AQUA TOTAL : Après une mise en route et un travail cardiovasculaire en musique dynamique, vous vous renforcez de manière globale avec du matériel, avant de finir par un travail de mobilité

ENTRAÎNEMENT

BODYCOMBAT : C'est un entraînement en Arts martiaux extrêmement dynamique qui vous rend plus fort et dans lequel vous vous lâchez complètement

BODYATTACK : Entraînement ayant pour but de développer l'endurance et la force avec des mouvements aérobiques athlétiques

HBX FUSION : Vous vous entraînez à votre rythme sur des mouvements du quotidien (pousser, soulever, se baisser...) et vous relevez vos propres challenges sur une playlist motivante et détonnante (sur inscription)

BOXE* : Vous apprenez les bases d'un sport de combat axé sur le haut du corps, en combinant travail cardiovasculaire et musculaire de haute intensité (Forfaits spécifiques)

CROSS TRAINING : Vous vous entraînez à votre rythme sur des mouvements du quotidien (pousser, soulever, se baisser...) et vous relevez vos propres challenges sur une playlist motivante et détonnante (sur inscription)

AQUA TRAINING : Vous enchaînez les exercices par atelier en alternant travail très intense et repos sous forme de circuit training dans l'eau

AQUA BOXE : Vous vous défoulez en vous entraînant intensivement au rythme de mouvements d'arts martiaux

AQUA BIKE* : Vous pédalez en alternant les rythmes et les positions sur des musiques entraînantes (Forfaits spécifiques)

DANSÉ

STEP DANCE 1 : Vous découvrez les bases du Step et de l'Aéro Dance. Vous apprenez deux chorégraphies fun sur des musiques dynamiques et motivantes en travaillant votre cardio

DANCE AERO 2 : Vous dansez de façon intense en apprenant une chorégraphie fun et dynamique, vous améliorez votre cardio, votre mémoire et votre coordination en vous amusant

STEP 2 : Vous dansez de façon intense en apprenant une chorégraphie fun et dynamique autour du step, vous améliorez votre cardio, votre mémoire et votre coordination en vous amusant

MIX DANCE : Vous dansez, bougez et travaillez votre cardio en vous amusant grâce à des pas simples et répétitifs, aux rythmes de styles de musiques différents

PLANNING

SEPTEMBRE 2020

FITNESS / AQUAFITNESS