

maj
02/06/21-V1

LES OCÉADES

PLANNING FITNESS

DU 14 JUIN 2021 AU 01^{ER} AOÛT 2021

TOURS FEBVOTTE

02 47 20 04 44

LUNDI

09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
10:30	STRETCHING	45'
12:30	BODYPUMP	45'
14:00	GYM DOS	45'
17:30	PILATES 1	45'
18:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
19:30	BODYPUMP	45'

STUDIO

18:15	CROSS TRAINING	45'
-------	----------------	-----

MARDI

09:30	GYM DOS	45'
10:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
11:30	PILATES 2	45'
14:00	YOGA	45'
17:30	STRETCHING	45'
18:30	CAF	45'
19:30	BODYCOMBAT	45'

STUDIO

12:30	CROSS TRAINING	45'
17:15	CROSS TRAINING	45'
18:30	QI GONG	45'
20:00	FLYING YOGA	45'

MERCREDI

09:30	STRETCHING	45'
10:30	CAF	45'
12:30	YOGA	45'
17:30	GYM DOS	45'
18:30	MIX DANCE	45'
19:30	TOTAL SILHOUETTE	45'

STUDIO

18:15	CROSS TRAINING	45'
-------	----------------	-----

JEUDI

09:30	GYM ESSENTIELLE	45'
10:30	PILATES 1	45'
12:30	PILATES 2	45'
14:00	STRETCHING	45'
17:30	YOGA	45'
18:30	GYM ESSENTIELLE	45'
19:30	STEP	45'

STUDIO

19:30	CROSS TRAINING	45'
-------	----------------	-----

VENDREDI

09:30	MIX DANCE	45'
10:30	PILATES 2	45'
12:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
14:00	STRETCHING	45'
17:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
18:30	STRETCHING	45'
19:30	MIX DANCE	45'

STUDIO

18:15	CROSS TRAINING	45'
-------	----------------	-----

SAMEDI

09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
10:30	STRETCHING	45'
11:30	BODYPUMP	45'
14:00	PILATES 1	45'

HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 8h30-21h30
Samedi : 9h00-17h
Dimanche : 9h-13h

Cours sur réservation
Port du masque obligatoire dans les zones non sportives
Serviette obligatoire sur les tapis

*Activités hors abonnement, sur réservation
via l'application Océades ou à l'accueil
OUTSIDE - Quand le temps le permet



LES OCÉADES

PLANNING AQUAFITNESS

DU 14 JUIN 2021 AU 01^{ER} AOÛT 2021

TOURS FEBVOTTE

02 47 20 04 44

LUNDI

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

MARDI

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

MERCREDI

09:00	AQUA TOTAL	45'
10:00	AQUA GYM	45'
12:30	AQUA TOTAL	45'
14:00	NATATION*	30'
17:30	AQUA BIKE*	30'
18:30	AQUA TRAINING	45'

JEUDI

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

VENDREDI

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

SAMEDI

10:00	AQUA TOTAL	45'
11:00	AQUA GYM	45'
12:30	NATATION* BEBES NAGEURS*	30'

DIMANCHE

09:30	AQUA TOTAL	45'
10:30	AQUA GYM	45'
11:30	AQUA BIKE*	30'

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

*Activités hors abonnement, sur réservation via
l'application Océades ou 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
GYM DOS : Vous apprenez les fondamentaux des placements du dos en mobilisant et en musclant l'ensemble du corps en douceur
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
QI GONG* : C'est une pratique liée à la tradition chinoise incluant des exercices de postures et l'apprentissage de mouvements pour dynamiser le Qi (énergie vitale) (Forfaits spécifiques)
FLYING YOGA* : Enchaînement de techniques de renforcement musculaire et de postures d'étirements issus du yoga et du pilates. Des passages 'entre ciel et terre' permettent de travailler des sensations nouvelles (Forfaits spécifiques)

AQUA GYM : Vous mobilisez vos articulations et sollicitez vos muscles en douceur avec le confort de l'eau

ENTRETIEN

CAF : Vous ciblez le renforcement de vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers
GYM ESSENTIELLE : Vous découvrez les bases, du renforcement musculaire et du travail cardiovasculaire, en douceur
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 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
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)
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

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 entraînant (Forfaits spécifiques)

DANSÉ

STEP 2 : Vous dansez de façon intense en apprenant une chorégraphie fun et dynamique autour du step, vous améliorerez 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 ÉTÉ 2021

FITNESS / AQUAFITNESS



33 rue Febvotte 37000 TOURS - 02 47 20 04 44

6 CLUBS SUR TOURS

www.lesocades.fr



BILAN FORME : Vous définissez lors de votre premier rendez vous avec un coach de l'équipe, votre suivi personnalisé évolutif en salle de musculation/cardio training et en cours collectifs.
COACHING : Coaching personnalisé ou en petit groupe sur demande et sur rendez-vous (prestation en supplément des abonnements).