



LES OCÉADES

amboise

LUNDI

9H30	MOBILITY	45'
10H30	STRETCHING	45'
12H30	CAF	45'
17H15	FULL BODY	45'
18H00	PILATES	45'
18H45	RPM	45'
19H30	BODYCOMBAT	45'

MARDI

9H30	CAF	45'
10H30	YOGA	45'
12H30	PILATES	45'
17H15	YOGA	45'
18H00	GYM DOS	45'
18H45	CAF	45'
19H30	FULL BODY	45'

MERCREDI

9H30	RPM	45'
10H30	MOBILITY	45'
12H30	CROSS TRAINING	45'
17H15	STRETCHING	45'
18H00	STEP	45'
18H45	BODYPUMP	45'
19H30	PILATES	45'

JEUDI

9H30	FULL BODY	45'
10H30	PILATES	45'
12H30	BODYPUMP	45'
17H30	RPM	45'
18H30	BODYCOMBAT	45'
19H15	MOBILITY	45'

VENDREDI

9H30	BODYPUMP	45'
10H30	GYM DOS	45'
12H30	FULL BODY	45'
17H30	CAF	45'
18H30	MIX DANCE	45'
19H15	YOGA	45'

SAMEDI

9H45	CAF	45'
10H30	STRETCHING	45'
11H15	YOGA	60'

FITNESS

● Renforcement ● Wellness ● Cardio ● Freestyle



LES OCÉADES

amboise

LUNDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAGYM	45'
12H30	AQUATRaining	45'
13H30	AQUABIKE	30'
14H30	AQUATOTAL	45'
17H15	AQUAGYM	45'
18H00	AQUATOTAL	45'
18H45	AQUATOTAL	45'
19H45	AQUABIKE	30'

MARDI

9H30	AQUAGYM	45'
10H30	AQUATOTAL	45'
12H30	AQUABOXE	45'
14H30	AQUAPILATES	30'
15H15	PISCINE RÉSERVÉE	45'
17H00	AQUATOTAL	45'
18H00	AQUABIKE	30'
18H45	AQUABOXE	45'
19H30	AQUATOTAL	45'

MERCREDI

9H30	AQUATOTAL	45'
DE 10H30	NATATION	3X30'
À 12H00		
12H30	AQUATOTAL	45'
DE 14H30	NATATION	3X30'
À 16H00		
17H15	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUATRaining	45'
19H15	AQUATOTAL	45'

JEUDI

9H30	AQUAGYM	45'
10H30	AQUATOTAL	45'
12H30	AQUABIKE	30'
14H30	AQUAGYM	45'
17H30	AQUABOXE	45'
18H15	AQUATOTAL	45'
19H00	AQUATOTAL	45'
20H00	AQUABIKE	30'

VENDREDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAPILATES	45'
11H45	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
14H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATRaining	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUABIKE	30'

SAMEDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	BÉBÉS NAGEURS	45'
DE 11H	NATATION	5X30'
À 13H30		

AQUAFITNESS



Créaneaux de 30 minutes