



# LES OCÉADES

joué-les-tours

## LUNDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	STRETCHING	45'
12H30	CROSS TRAINING	45'
14H30	GYM DOS	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H15	BODYCOMBAT	45'
19H00	BODYPUMP	45'
19H45	RPM	45'

## MARDI

9H00	MOBILITY	45'
10H00	YOGA	45'
12H30	BODY PUMP	45'
14H30	PILATES	45'
16H45	RPM	45'
17H45	GYM DOS	45'
18H30	CAF	45'
19H15	DANSE AÉRO	45'

## MERCREDI

9H00	PILATES	45'
10H00	STRETCHING	45'
12H30	FULL BODY	45'
17H30	CAF	45'
18H15	BODYPUMP	45'
19H15	STEP	45'
20H00	STRETCHING	45'

## JEUDI

9H00	CAF	45'
10H00	FULL BODY	45'
12H30	RPM	45'
14H30	STRETCHING	45'
17H30	FULL BODY	45'
18H15	BODYCOMBAT	45'
19H00	CROSS TRAINING	45'
19H45	PILATES	45'

## VENDREDI

9H00	RPM	45'
10H00	PILATES	45'
12H30	CAF	45'
17H45	MOBILITY	45'
18H30	MIX DANSE	45'
19H15	RPM	45'

## SAMEDI

9H30	FULL BODY	45'
10H15	STRETCHING	45'
11H15	BODYPUMP	45'

# FITNESS



Reinforcement



Wellness



Cardio



Freestyle



# LES OCÉADES

joué-les-tours

## LUNDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
16H15	<b>PISCINE RÉSERVÉE</b>	60'
18H15	AQUATRaining	45'
19H00	AQUATOTAL	45'
20H00	AQUABIKE*	30'

## MARDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H15	AQUABOXE	45'

## MERCREDI

9H00	<b>PISCINE RÉSERVÉE</b>	180'
12H00	NATATION	30'
12H45	AQUABIKE*	30'
14H00	NATATION	4X30'
16H15	AQUABIKE*	30'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE*	30'
19H45	AQUABIKE*	30'

## JEUDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H15	AQUAPILATES	30'
12H45	AQUABIKE*	30'
15H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUATOTAL	45'
19H15	AQUATRaining	45'

## VENDREDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUABIKE*	30'

## SAMEDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUABIKE*	30'
10H45	BÉBÉ NAGEUR*	30'
DE 11H30	NATATION	3X30'
À 13H		
DE 14H	NATATION	2X30'
À 15H		

AQUAFITNESS



Créneaux de 30 minutes

\*activités hors abonnement