



LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

LUNDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	PILATES	45'
11H00	GYM DOS	45'
12H30	CAF	45'
14H30	YOGA	45'
17H30	MOBILITY	45'
18H30	BODYCOMBAT	45'
18H30	RPM	45'
19H15	BODYPUMP	45'
20H15	STEP	45'

MARDI

9H00	CAF	45'
10H00	MOBILITY	45'
11H00	STRETCHING	45'
12H30	RPM	45'
14H30	GYM DOS	45'
15H30	GYM FIBRO	45'
17H30	CAF	45'
18H15	DANCE AERO	45'
19H00	PILATES	45'
20H00	CROSS TRAINING	45'

MERCREDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	STRETCHING	45'
12H30	CROSS TRAINING	45'
14H30	PILATES	45'
17H30	GYM DOS	45'
18H30	STEP DANCE	45'
18H30	RPM	45'
19H30	BODYPUMP	45'

JEUDI

9H00	BODYPUMP	45'
10H00	PILATES	45'
12H30	MOBILITY	45'
14H30	AERO	45'
17H30	YOGA	45'
18H30	CAF	45'
19H30	BODYCOMBAT	45'

VENDREDI

9H00	CAF	45'
10H00	YOGA	45'
12H30	BODYPUMP	45'
14H30	GYM DOS	45'
17H30	FULL BODY	45'
17H30	RPM	45'
18H30	STRETCHING	45'
19H15	MIX DANCE	45'

SAMEDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	STRETCHING	45'
11H00	RPM	45'

DIMANCHE

10H00	PILATES	45'
11H00	RPM	45'

FITNESS

 Renforcement  Wellness  Cardio  Freestyle



LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

LUNDI

8H15	AQUATOTAL	45'
9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATRaining	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H15	AQUATOTAL	45'
20H00	AQUABIKE*	30'

MARDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
11H30	CARDIO SLIM*	30'
12H30	AQUAGYM	45'
14H30	AQUAPILATES	30'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE*	30'
19H45	AQUABIKE*	30'

MERCREDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
11H30	NATATION ENFANT*	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
DE 13H30 À 15H	NATATION ENFANT*	3X30'
15H30	AQUATRaining	45'
16H30	NATATION ENFANT*	30'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUABIKE*	30'
19H30	AQUABOXE	45'

JEUDI

8H15	AQUAGYM	45'
9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
11H00	AQUA CANCELIENNE	45'
12H30	CARDIO SLIM*	30'
14H00	AQUA FIBRO	45'
15H30	AQUAGYM	45'
17H30	AQUABOXE	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUATRaining	45'

VENDREDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATRaining	45'
14H00	AQUAMATERNITÉ*	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUATRaining	45'
19H30	CARDIO SLIM*	45'

SAMEDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	BÉBÉS NAGEURS	45'
DE 11H À 13H	NATATION ENFANT*	4X30'
13H00	NATATION PERF ENFANT*	30'

DIMANCHE

9H00	AQUATOTAL	45'
------	-----------	-----



Créneaux de 30 minutes

*activités hors abonnement

AQUAFITNESS