

#PLANNING FITNESS

LES OCÉADES

tours febvotte

LUNDI

9H30	MIX DANCE	45'
10H30	STRETCHING	45'
12H30	BODYPUMP	45'
14H00	GYM DOS	45'
17H30	PILATES 1	45'
17H30	CROSS TRAINING	45'
18H30	FULL BODY	45'
18H30	CROSS TRAINING	45'
19H30	STEP 1	45'
19H30	RPM	45'
20H15	BODYPUMP	45'

MARDI

9H30	GYM DOS	45'
10H30	PILATES 2	45'
12H30	RPM	30'
14H00	YOGA	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H30	CAF	45'
18H30	RPM	45'
19H30	MOBILITY	45'
19H30	CROSS TRAINING	45'
20H15	BODYCOMBAT	45'

MERCREDI

9H30	CAF	45'
10H30	YOGA	45'
12H30	YOGA	45'
17H30	GYM DOS	45'
17H30	CROSS TRAINING	45'
18H30	MIX DANCE	45'
18H30	RPM	45'
19H30	PILATES 1	45'
19H30	CROSS TRAINING	45'

JEUDI

9H30	MOBILITY	45'
10H30	PILATES 1	45'
12H30	PILATES 2	45'
14H00	STRETCHING	45'
17H30	MOBILITY	45'
17H30	CROSS TRAINING	45'
18H30	YOGA	45'
18H30	CROSS TRAINING	45'
19H30	BODYCOMBAT	45'

VENDREDI

9H30	FULL BODY	45'
9H30	RPM	45'
10H30	PILATES 2	45'
12H30	CAF	45'
14H00	PILATES 1	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H30	FULL BODY	45'
19H15	STEP 2	45'

SAMEDI

9H30	RPM	45'
10H30	STRETCHING	45'
11H30	BODYPUMP	45'
14H00	PILATES 1	45'

● Renforcement ● Wellness ● Cardio ● Freestyle

LUNDI

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

MARDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAGYM	45'
11H30	AQUABIKE	30'
12H30	AQUAGYM	45'
13H30	AQUAMaternité	60'
15H00	AQUATOTAL	45'
DE 15H45 À 17H30	PISCINE RÉSERVÉE	
17H30	AQUAPILATES	30'
18H30	AQUABOXE	45'
19H30	AQUATOTAL	45'

MERCREDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAPILATES	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
14H00	NATATION	3X30'
À 15H30		
17H30	AQUABIKE	30'
18H30	AQUATRaining	45'
19H30	AQUABOXE	45'

JEUDI

9H30	AQUAPILATES	30'
10H30	AQUATOTAL	45'
12H30	AQUABOXE	45'
15H00	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUAGYM	45'
19H30	AQUATRaining	45'

VENREDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAGYM	45'
12H30	AQUABIKE	30'
15H00	AQUAGYM	45'
17H30	AQUABOXE	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUABIKE	30'

SAMEDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAGYM	45'
11H30	AQUABIKE	30'
13H00	NATATION	4X30'
À 15H00		
15H00	BÉBÉS NAGEURS	30'

DIMANCHE

9H30	AQUAGYM	45'
10H30	AQUATOTAL	45'
11H30	AQUABIKE	30'