

#PLANNING FITNESS



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'
19H30	BODYPUMP	45'

MARDI

9H00	CAF	45'
10H00	MOBILITY	45'
11H00	STRETCHING	45'
12H30	RPM	45'
14H30	GYM DOS	45'
17H30	CAF	45'
18H15	DANCE AERO	45'
19H15	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	STRETCHING	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'



 Renforcement  Wellness  Cardio  Freestyle

#PLANNING AQUAFITNESS



LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

LUNDI

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

MARDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
12H30	AQUAGYM	45'
14H30	AQUAPILATES	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUABOXE	45'
19H30	AQUABIKE	30'

MERCREDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H30	NATATION ENFANT	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
DE 14H00 À 15H	NATATION ENFANT	2X30'
15H30	AQUATRaining	45'
16H30	NATATION ENFANT	30'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUABIKE	30'
19H30	AQUABOXE	45'

JEUDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
12H30	CARDIO SLIM	30'
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'
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	3X30'
13H00	NATATION PERF ENFANT	30'



Activités hors abonnement

