

#PLANNING FITNESS



LES OCÉADES

joué-les-tours

LUNDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	PILATES	45'
11H00	MIX DANCE	45'
12H30	CROSS TRAINING	45'
14H30	GYM DOS	45'
17H30	PILATES	45'
18H15	RPM	45'
19H15	BODYCOMBAT	45'
20H00	YOGA	45'

MARDI

9H00	CAF	45'
10H00	YOGA	45'
11H00	PILATES	45'
12H30	BODYPUMP	45'
14H30	PILATES	45'
16H45	RPM	45'
17H45	GYM DOS	45'
18H30	CAF	45'
19H15	DANCE AERO	45'
20H00	CROSS TRAINING	45'

MERCREDI

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

JEUDI

9H00	STRETCHING	45'
10H00	FULL BODY	45'
12H30	RPM	45'
14H30	STRETCHING	45'
17H30	FULL BODY	45'
18H15	BODYCOMBAT	45'
19H00	MIX DANCE	45'
19H45	PILATES	45'

VENDREDI

9H00	RPM	45'
10H00	PILATES	45'
12H30	CAF	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H15	BODYPUMP	45'
19H15	RPM	45'

SAMEDI

9H45	FULL BODY	45'
10H30	STRETCHING	45'
11H30	BODYPUMP	45'



Renforcement



Wellness



Cardio



Freestyle



LUNDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
16H15	PISCINE RÉSERVÉE	60'
17H30	AQUABIKE	30'
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'
16H15	PISCINE RÉSERVÉE	60'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H15	AQUABOXE	45'

MERCREDI

9H00	PISCINE RÉSERVÉE	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'
19H00	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	3X30'
À 15H30		

