

#PLANNING FITNESS



# LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

## LUNDI

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

## MARDI

9H00	<b>CAF</b>	45'
10H00	<b>GYM DOS</b>	45'
11H00	<b>STRETCHING</b>	45'
12H30	<b>RPM</b>	30'
14H30	<b>GYM DOS</b>	15'
15H30	<b>GYM FIBRO</b>	45'
17H30	<b>CAF</b>	45'
18H15	<b>DANCE AERO</b>	45'
19H15	<b>PILATES</b>	45'
20H00	<b>CROSS TRAINING</b>	45'

## MERCREDI

9H00	<b>FULL BODY</b>	45'
10H00	<b>STRETCHING</b>	45'
12H30	<b>CROSS TRAINING</b>	45'
14H30	<b>PILATES 1</b>	45'
17H30	<b>GYM DOS</b>	45'
18H30	<b>STEP DANCE</b>	45'
18H30	<b>RPM</b>	45'
19H30	<b>BODYPUMP</b>	45'

## JEUDI

9H00	<b>BODYPUMP</b>	45'
10H00	<b>PILATES</b>	45'
11H00	<b>PILATES</b>	45'
12H30	<b>MOBILITY</b>	45'
14H30	<b>STRETCHING</b>	45'
17H30	<b>YOGA</b>	45'
18H30	<b>CAF</b>	45'
19H30	<b>BODYCOMBAT</b>	45'

## VENDREDI

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

## SAMEDI

9H00	<b>FULL BODY</b>	45'
10H00	<b>STRETCHING</b>	45'
11H00	<b>RPM</b>	45'
15H00	<b>PILATES</b>	45'
16H00	<b>RPM</b>	45'



Reinforcement



Wellness



Cardio



Freestyle



## LUNDI

8H15	<b>AQUATOTAL</b>	45'
9H00	<b>AQUATOTAL</b>	45'
10H00	<b>AQUAGYM</b>	45'
11H00	<b>AQUABIKE</b>	30'
12H30	<b>AQUATRaining</b>	45'
15H30	<b>AQUATOTAL</b>	45'
17H30	<b>AQUAGYM</b>	45'
18H30	<b>AQUATOTAL</b>	45'
19H15	<b>AQUATOTAL</b>	45'
19H15	<b>AQUABIKE</b>	30'

## MARDI

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

## MERCREDI

9H00	<b>AQUAGYM</b>	45'
10H00	<b>AQUATOTAL</b>	45'
11H00	<b>AQUABIKE</b>	30'
11H30	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
12H30	<b>AQUATOTAL</b>	45'
14H00	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
15H30	<b>AQUATRaining</b>	45'
17H30	<b>AQUAGYM</b>	45'
18H30	<b>AQUABIKE</b>	30'
19H30	<b>AQUABOXE</b>	45'

## JEUDI

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

## VENREDI

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

## SAMEDI

9H00	<b>AQUATOTAL</b>	45'
10H00	<b>BÉBÉS NAGEUR</b>	45'
11H00	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
11H35	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
12H10	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
12H45	<b>NATATION PERF</b>	30'
13H20	<b>NATATION (DÉBUTANT)</b>	30'
14H00	<b>AQUATOTAL</b>	45'

