

#PLANNING FITNESS



LES OCÉADES

tours febvotte

LUNDI

9H30	MIX DANCE	45'
10H30	STRETCHING	45'
10H30	STRECH (STUDIO)	45'
11H30	CAF	45'
12H30	BODYPUMP	45'
14H00	GYM DOS	45'
17H30	PILATES 1	45'
18H15	FULL BODY	45'
18H15	CROSS TRAINING	45'
19H15	STEP AERO	45'
19H15	RPM	45'
20H00	BODYPUMP	45'

MARDI

9H30	GYM DOS	45'
10H30	PILATES 2	45'
11H30	YOGA	45'
12H30	RPM	30'
14H00	STRETCHING	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H15	CAF	45'
18H15	RPM	45'
19H15	CROSS TRAINING	45'
19H15	PILATES 1	45'
20H00	BODYCOMBAT	45'

MERCREDI

9H30	CAF	45'
10H30	YOGA	45'
11H30	STRETCHING	45'
12H30	YOGA	45'
17H30	CROSS TRAINING	45'
17H30	GYM DOS	45'
18H15	MIX DANCE	45'
18H30	RPM	45'
19H15	CAF	45'

JEUDI

9H30	FULL BODY	45'
10H30	PILATES 2	45'
12H30	PILATES 1	45'
14H00	YOGA	45'
15H00	GYM DOS	45'
17H30	FULL BODY	45'
18H15	YOGA	45'
18H15	CROSS TRAINING	45'
19H15	BODYPUMP	45'

VENDREDI

9H30	RPM	45'
10H30	FULL BODY	45'
11H30	PILATES 1	45'
12H30	CAF	45'
14H00	PILATES 1	45'
17H30	STRETCHING	45'
18H30	FULL BODY	45'
18H30	CROSS TRAINING	45'
19H15	MIX DANCE	45'

SAMEDI

9H30	RPM	45'
10H30	STRETCHING	45'
11H30	BODYPUMP	45'

 Renforcement  Wellness  Cardio  Freestyle



LUNDI

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

MARDI

9H30	AQUAGYM	45'
10H30	AQUATOTAL	45'
12H30	AQUATOTAL	45'
13H30	AQUAMaternité	60'
15H00	AQUATOTAL	45'
DE 15H45 À 17H30	PISCINE RÉSERVÉE	
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'

MERCREDI

9H30	AQUATOTAL	45'
10H30	AQUAPILATES	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUABIKE	30'
18H15	AQUATRaining	45'
19H15	AQUABOXE	45'

JEUDI

9H30	AQUAGYM	45'
10H30	AQUATRaining	45'
12H30	AQUABOXE	45'
15H00	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUAGYM	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'
13H30 À	NATATION	3X30'
15H00		
15H00	BÉBÉS NAGEURS	30'

