



LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 FULL BODY 45 MIN	09:00 CAF 45 MIN	09:00 FULL BODY 45 MIN	09:00 BODYPUMP 45 MIN	09:00 CAF 45 MIN	09:00 FULL BODY 45 MIN
10:00 PILATES 45 MIN	10:00 GYM DOS 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN	10:00 PILATES 45 MIN	10:00 YOGA 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN
11:00 GYM DOS 45 MIN	11:00 STRETCHING 45 MIN	12:30 BODYPUMP 30 MIN	11:00 PILATES 45 MIN	12:30 BODYPUMP 45 MIN	11:00 RPM 45 MIN
12:30 CAF 45 MIN	12:30 RPM 30 MIN	13:00 ABDOS FLASH 15 MIN	12:30 POWER FLOW 45 MIN	14:30 GYM DOS 45 MIN	15:00 PILATES 45 MIN
14:30 YOGA 45 MIN	14:30 GYM DOS 45 MIN	14:30 PILATES 45 MIN	14:30 STRETCHING 45 MIN	17:30 FULL BODY 45 MIN	
17:30 POWER FLOW 45 MIN	15:30 GYM FIBRO 45 MIN	17:30 GYM DOS 45 MIN	17:30 YOGA 45 MIN	17:30 RPM 45 MIN	
18:20 BODYCOMBAT 45 MIN	17:30 CAF 45 MIN	18:20 RPM 45 MIN	18:20 CAF 45 MIN	18:20 STRETCHING 45 MIN	
18:20 RPM 45 MIN	18:20 DANCE AERO 45 MIN	18:20 BODYPUMP 45 MIN	19:10 BODYCOMBAT 45 MIN	19:10 MIX DANCE 45 MIN	
19:10 BODYPUMP 45 MIN	19:10 PILATES 45 MIN	19:10 STEP/ DANCE 45 MIN	20:00 DANSES URBAINES 45 MIN	20:00 POWER FLOW 45 MIN	
20:00 YOGA 45 MIN	20:00 CIRCUIT TRAINING 45 MIN				

LÉGENDE FITNESS



INFORMATION

HORAIRE D'OUVERTURE :

LUNDI-JEUDI : 8H00-21H00

MARDI-MERCREDI-VENDREDI : 8H45-21H00

SAMEDI : 8H45-17H00

♥ Ensemble, créons votre bien-être chaque jour



LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

AQUAFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08:15 AQUATOTAL 45	09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUAGYM 45	08:15 AQUATOTAL 45	09:00 AQUADYNAMIC 45	09:00 AQUATOTAL 45
09:00 AQUATOTAL 45	10:00 AQUATRaining 45	10:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUATOTAL 45	10:00 AQUAGYM 45	10:00 BÉBÉS NAGEURS 45
10:00 AQUAGYM 45	11:45 CARDIOSLIM 30	11:00 AQUABIKE 30	10:00 AQUATRaining 45	11:00 AQUABIKE 30	11:00 NATATION DÉBUTANT 30
11:00 AQUABIKE 30	12:30 AQUAGYM 60	12:30 AQUATOTAL 45	11:00 AQUA CANCELLENNE 45	12:30 AQUATRaining 45	11:30 NATATION DÉBUTANT 30
12:30 AQUATRaining 45	14:30 AQUAPILATES 30	13:30 NATATION DÉBUTANT 30	12:30 CARDIOSLIM 30	15:30 AQUATOTAL 45	12:00 NATATION DÉBUTANT 30
15:30 AQUATOTAL 45	15:30 AQUATOTAL 45	14:00 NATATION DÉBUTANT 30	14:00 AQUAFIBRO 45	17:30 AQUATOTAL 45	12:30 NATATION PERFECTIONNEMENT 30
17:30 AQUAGYM 45	17:30 AQUATOTAL 45	14:30 NATATION INTERMÉDIAIRE 30	15:30 AQUAGYM 45	18:20 AQUATRaining 45	13:00 NATATION DÉBUTANT 30
18:20 AQUATOTAL 45	18:20 AQUABOXE 45	15:30 AQUATRaining 45	17:30 AQUABOXE 45	19:20 CARDIOSLIM 45	14:00 AQUATOTAL 45
19:10 AQUADYNAMIC 45	19:15 AQUABIKE 30	17:30 AQUAGYM 45	18:20 AQUATOTAL 45		
	20:00 AQUABIKE 30	18:30 AQUABIKE 30	19:20 AQUATRaining 45		
		19:10 AQUABOXE 45			

LÉGENDE AQUAFITNESS



INTENSITÉ FAIBLE



INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



ACTIVITÉS HORS ABONNEMENT

À RETENIR

- ✓ Réservez vos cours jusqu'à la veille minuit
- ✓ Annulez jusqu'à 1h avant le début du cours
- ✓ Présentez-vous 5 min avant le cours
- ✓ Pensez à vous doucher avant les cours
- ✓ Pensez à votre maillot, tong et serviette

♥ Ensemble, créons votre bien-être chaque jour