



LES OCÉADES

tours febvotte

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 MIX DANCE 45 MIN	09:00 GYM DOS 45 MIN	09:00 CAF 45 MIN	09:00 FULL BODY 45 MIN	09:00 RPM 45 MIN	09:00 RPM 45 MIN
10:00 STRETCHING 45 MIN	10:00 PILATES 2 45 MIN	10:00 YOGA 45 MIN	10:00 PILATES 2 45 MIN	10:00 FULL BODY 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN
11:00 CAF 45 MIN	11:00 YOGA 45 MIN	11:00 STRETCHING 45 MIN	11:00 STRETCHING 45 MIN	11:00 PILATES 1 45 MIN	11:00 BODYPUMP 45 MIN
12:30 BODYPUMP 45 MIN	12:30 RPM 30 MIN	12:30 TRX-TRAINING 45 MIN	12:30 CAF 45 MIN	12:30 CAF 45 MIN	
14:00 GYM DOS 45 MIN	13:00 ABDOS FLASH 15 MIN	12:30 PILATES 1 45 MIN	14:00 POWER FLOW 45 MIN	15:00 YOGA 45 MIN	
17:30 PILATES 1 45 MIN	14:00 STRETCHING 45 MIN	17:30 GYM DOS 45 MIN	15:00 GYM DOS 45 MIN	17:30 STRETCHING 45 MIN	
18:20 FULL BODY 45 MIN	17:30 POWER FLOW 45 MIN	18:20 CROSS-TRAINING 45 MIN	17:30 RPM 45 MIN	18:20 BODYCOMBAT 45 MIN	
18:20 CROSS-TRAINING 45 MIN	18:20 RPM 45 MIN	18:20 MIX DANCE 45 MIN	17:30 FULL BODY 45 MIN	18:20 CROSS-TRAINING 45 MIN	
19:10 STEP/DANCE 45 MIN	18:20 CAF 45 MIN	19:10 RPM 45 MIN	18:20 YOGA 45 MIN	19:10 MIX DANCE 45 MIN	
19:10 RPM 45 MIN	19:10 CROSS-TRAINING 45 MIN	19:10 BODYCOMBAT 45 MIN	18:20 TRX-TRAINING 45 MIN	20:00 DANSES URBAINES 60 MIN	
20:00 BODYPUMP 45 MIN	19:10 PILATES 1 45 MIN	20:00 CAF 45 MIN	19:10 BODYPUMP 45 MIN		

LÉGENDE FITNESS

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- BIEN-ÊTRE & MOBILITÉ
- FREESTYLE / DANSE
- STUDIO CROSS

INFORMATION

HORAIRE D'OUVERTURE :

LUNDI AU VENDREDI : 8H30-21H00

SAMEDI : 8H45-17H00

♥ Ensemble, créons votre bien-être chaque jour



LES OCÉADES

tours febvotte

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

AQUAFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUAGYM 45	09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUAGYM 45	09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUATOTAL 45
10:00 AQUAGYM 45	10:00 AQUATOTAL 45	10:00 AQUAPILATES 30	10:00 AQUATRaining 45	10:00 AQUAGYM 45	10:00 AQUAGYM 45
11:00 AQUABIKE 30	12:30 AQUATRaining 45	11:00 AQUAGYM 45	12:30 AQUABOXE 45	11:00 AQUABIKE 30	11:00 AQUABIKE 30
12:30 AQUABOXE 45	13:30 AQUA MATERNITÉ 60	12:30 AQUABIKE 30	15:00 AQUATRaining 45	12:30 AQUATRaining 45	13:30 NATATION 30
15:00 AQUAGYM 45	15:00 AQUADYNAMIC 45	14:00 NATATION 30	17:30 AQUATOTAL 45	14:00 AQUAGYM 45	14:00 NATATION 30
17:30 AQUATRaining 45	15:45 PISCINE RÉSERVÉE 105	14:30 NATATION 30	18:20 AQUADYNAMIC 45	17:30 AQUADYNAMIC 45	14:30 NATATION 30
18:30 AQUABIKE 30	17:30 AQUAGYM 45	15:00 NATATION 30	19:10 AQUABIKE 30	18:20 AQUATOTAL 45	15:00 BÉBÉS NAGEURS 45
19:10 AQUATOTAL 45	18:20 AQUABOXE 45	17:30 AQUABIKE 30		19:30 AQUABIKE 30	
	19:10 AQUABIKE 30	18:20 AQUATRaining 45			
		19:10 AQUATOTAL 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 2h 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