



LES OCÉADES

joué-les-tours

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 PILATES 45 MIN	09:00 STRETCHING 45 MIN	09:00 RPM 45 MIN	09:45 FULL BODY 45 MIN
10:00 PILATES 45 MIN	10:00 YOGA 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN	10:00 FULL BODY 45 MIN	10:00 PILATES 45 MIN	10:30 STRETCHING 45 MIN
11:00 MIX DANCE 45 MIN	11:00 PILATES 45 MIN	12:30 FULL BODY 45 MIN	12:30 RPM 45 MIN	12:30 CAF 45 MIN	11:30 BODYPUMP 45 MIN
12:30 CAF 45 MIN	12:30 BODYPUMP 30 MIN	17:30 CAF 45 MIN	14:30 STRETCHING 45 MIN	17:30 STRETCHING 45 MIN	
14:30 GYM DOS 45 MIN	13:00 ABDOS FLASH 15 MIN	18:15 STEP / DANCE 45 MIN	17:30 FULL BODY 45 MIN	18:15 BODYPUMP 45 MIN	
17:30 PILATES 45 MIN	14:30 PILATES 45 MIN	19:15 BODYPUMP 45 MIN	18:15 BODYCOMBAT 45 MIN	19:15 RPM 45 MIN	
18:15 RPM 45 MIN	16:45 RPM 45 MIN	20:00 POWER FLOW 45 MIN	19:00 MIX DANCE 45 MIN		
19:15 BODYCOMBAT 45 MIN	17:45 GYM DOS 45 MIN		19:45 PILATES 45 MIN		
20:00 YOGA 45 MIN	18:30 CAF 45 MIN				
	19:15 POWER FLOW 45 MIN				

INFORMATION

HORAIRE D'OUVERTURE :

LUNDI AU VENDREDI : 8H45-21H00

SAMEDI : 8H30-16H

LÉGENDE FITNESS



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**



**CARDIO
TRAINING**



**BIEN-ÊTRE &
MOBILITÉ**



**FREESTYLE /
DANSE**

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
- ✓ Serviette et chaussures d'intérieure obligatoire



Ensemble, créons votre bien-être chaque jour



LES OCÉADES

joué-les-tours

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

AQUAFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 AQUAGYM 45 MIN	09:00 AQUATOTAL 45 MIN	09:00 PISCINE RÉSERVÉE 180 MIN	09:00 AQUATOTAL 45 MIN	09:00 AQUAGYM 45 MIN	08:45 AQUATOTAL 45 MIN
10:00 AQUATOTAL 45 MIN	10:00 AQUAGYM 45 MIN	12:00 NATATION DÉBUTANT 30 MIN	10:00 AQUAGYM 45 MIN	10:00 AQUADYNAMIC 45 MIN	09:45 AQUABIKE 30 MIN
11:00 AQUABIKE 30 MIN	11:00 AQUABIKE 30 MIN	14:00 NATATION DÉBUTANT 30 MIN	11:00 AQUABIKE 30 MIN	11:00 AQUABIKE 30 MIN	10:30 BÉBÉS NAGEURS 45 MIN
12:30 AQUATOTAL 45 MIN	12:30 AQUATOTAL 45 MIN	14:30 NATATION INTERMÉDIAIRE 30 MIN	12:15 AQUAPILATES 30 MIN	12:30 AQUATOTAL 45 MIN	11:30 NATATION DÉBUTANT 30 MIN
15:30 AQUATOTAL 45 MIN	15:30 AQUATOTAL 45 MIN	16:15 AQUABIKE 30 MIN	12:50 AQUABIKE 30 MIN	15:30 AQUATOTAL 45 MIN	12:00 NATATION INTERMÉDIAIRE 30 MIN
16:15 PISCINE RÉSERVÉE 60 MIN	16:15 PISCINE RÉSERVÉE 60 MIN	17:30 AQUATOTAL 45 MIN	15:30 AQUATOTAL 45 MIN	18:30 AQUATOTAL 45 MIN	14:00 NATATION DÉBUTANT 30 MIN
17:30 AQUAGYM 45 MIN	18:30 AQUATOTAL 45 MIN	18:15 AQUABOXE 45 MIN	17:30 AQUADYNAMIC 45 MIN	19:30 AQUABIKE 30 MIN	14:30 NATATION INTERMÉDIAIRE 30 MIN
18:15 AQUATRaining 45 MIN	19:15 AQUABOXE 45 MIN	19:15 AQUABIKE 30 MIN	18:15 AQUATOTAL 45 MIN		
19:15 AQUATOTAL 45 MIN			19:00 AQUATRaining 45 MIN		
20:00 AQUABIKE 30 MIN					

LÉGENDE AQUAFITNESS



INTENSITÉ
FAIBLE



INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



ACTIVITÉS HORS
ABONNEMENT

INFORMATION

HORAIRE D'OUVERTURE :

LUNDI AU VENDREDI : 8H45-21H00

SAMEDI : 8H30-16H

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