



LES OCÉADES

aqua-fitness-institut de beauté

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI	9h00 - 21h15
MARDI	9h00 - 21h00
MERCREDI	9h00 - 21h00
JEUDI	9h00 - 21h15
VENDREDI	9h00 - 21h00
SAMEDI	9h00 - 17h00
DIMANCHE	fermé

 05 49 321 321

 bessines@lesoceades.fr

 4 rue du champ
de la motte
79000 BESSINES



PLANNING **RENTRÉE** 2026/2027 *Version 2*



À VOS MARQUES, PRÊT ?? BOUGEZ !



AQUAFITNESS

LUNDI

9h15 **45min**
AQUAGYM

10h15 **45min**
AQUATOTAL

11h15 **30min**
AQUABIKE**

12h30 **45min**
AQUADYNAMIC

15h30 **45min**
AQUATOTAL

17h30 **45min**
AQUACOMBAT

18h30 **30min**
AQUABIKE**

19h15 **45min**
AQUADYNAMIC

20h00 **45min**
AQUADANCE

MARDI

9h15 **45min**
AQUAGYM

10h15 **45min**
AQUASCULPT

12h30 **30min**
AQUABIKE**

15h30 **45min**
AQUAGYM

17h30 **45min**
AQUADYNAMIC

18h15 **45min**
AQUASCULPT

19h00 **45min**
AQUACOMBAT

MERCREDI

9h15 **45min**
AQUATOTAL

10h15 **30min**
AQUAPILATES

12h15 **45min**
AQUA COMBAT

17h30 **30min**
AQUABIKE**

18h15 **45min**
AQUADANCE

19h00 **45min**
AQUASCULPT

19h45 **45min**
AQUATOTAL

JEUDI

9h15 **45min**
AQUASCULPT

10h15 **30min**
AQUABIKE**

12h15 **45min**
AQUASCULPT

15h30 **45min**
AQUADYNAMIC

17h30 **45min**
AQUADANCE

18h15 **45min**
AQUADYNAMIC

19h15 **30min**
AQUABIKE**

VENREDI

9h15 **45min**
AQUATOTAL

10h15 **45min**
AQUAGYM

12h15 **45min**
AQUATOTAL

15h30 **30min**
AQUABIKE**

17h30 **45min**
AQUADYNAMIC

18h30 **45min**
AQUADANCE

SAMEDI

9h15 **45min**
AQUADYNAMIC

10h15 **30min**
AQUABIKE**

** cours inclus
uniquement
dans la formule
premium



FITNESS



LUNDI

9h15 **45min**
GYM ESSENTIELLE

10h15 **45min**
STRETCHING

12h30 **45min**
TOTAL CARDIO

14h30 **45min**
MOBILITY

17h15 **45min**
PILATES

18h00 **45min**
C.A.F.

18h15 **45min**
RPM

18h45 **45min**
STEP DEBUTANT

19h30 **45min**
STEP AVANCE*

20h15 **45min**
AERO AVANCE*

MARDI

9h15 **45min**
PILATES

10h15 **45min**
C.A.F.

12h30 **45min**
BODY PUMP

14h30 **45min**
GYM DOS

17h30 **60min**
YOGA*

18h30 **45min**
MIX DANCE

19h15 **45min**
BODY COMBAT

20H00 **30min**
CROSS TRAINING

MERCREDI

9h30 **60min**
YOGA*

10h30 **45min**
GYM ESSENTIELLE

12h15 **45min**
MIX DANCE

14h30 **60min**
YOGA*

17h30 **45min**
C.A.F.

17h30 **45min**
RPM

18h15 **45min**
PILATES

19h00 **45min**
TOTAL CARDIO

19H45 **45min**
MOBILITY

JEUDI

9h15 **45min**
C.A.F.

10h15 **45min**
GYM DOS

12h30 **45min**
PILATES

14h30 **45min**
STRETCHING

17h30 **45min**
GYM DOS

18h15 **60min**
AERO DEBUTANT

19h15 **45min**
MIX DANCE

19h15 **45min**
RPM

20h00 **45min**
BODY COMBAT

VENDREDI

9h15 **45min**
STRETCHING

10h15 **45min**
PILATES

12h15 **45min**
C.A.F.

14h30 **45min**
GYM ESSENTIELLE

17h30 **45min**
MOBILITY

18h30 **45min**
BODY PUMP

19h30 **45min**
RPM

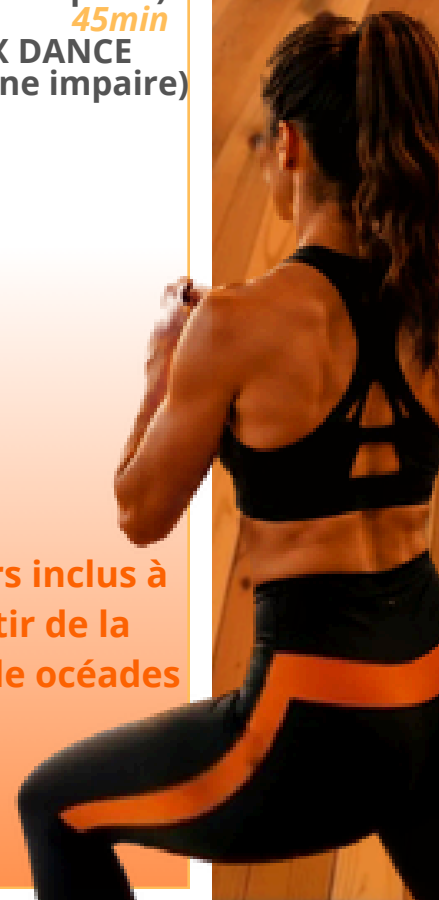
SAMEDI

9h15 **45min**
TOTAL CARDIO

10h15 **45min**
STRETCHING

11h15 **60min**
AERO DEBUTANT
(semaine paire)
45min
MIX DANCE
(semaine impaire)

* cours inclus à
partir de la
formule océades



DESRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

AQUABIKE



Vous pédalez en alternant les rythmes et les positions sur des musiques entraînantes.

AQUADANCE



une fusion rythmée de danse et d'aquagym qui fait travailler tout le corps tout en s'amusant. Vibrez au son de la musique dans une ambiance fun et rafraîchissante !

AQUADYNAMIC®



Cours scripté dynamique et rythmé alternant renforcement musculaire et travail cardio pour améliorer endurance, tonicité et condition physique générale.

AQUAGYM



Vous mobilisez vos articulations et sollicitez vos muscles en douceur avec le confort de l'eau.

AQUAPILATES



Vous renforcez vos muscles profonds en utilisant l'esprit et les fondements de la méthode Pilates dans l'eau.

AQUASCULPT



Cours de renforcement musculaire varié avec utilisation de différents matériels.

AQUATOTAL



Après une mise en route et un travail cardiovasculaire, vous vous renforcez de manière globale avec OU SANS matériel, avant de finir par un travail de mobilité.

AQUACOMBAT®



Cours cardio scripté inspiré des arts martiaux, axé sur l'endurance, la coordination et la tonification musculaire grâce à la résistance de l'eau.

BODY COMBAT®



C'est un entraînement en Arts martiaux extrêmement dynamique (inspiré du karate, de la boxe et du muay thai) qui vous rend plus fort.

BODY PUMP®



Cours original avec charges additionnelles qui vous propose un challenge en vous renforçant et en vous tonifiant.

C.A.F.



Vous ciblez le renforcement de vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers.

CROSS TRAINING



Enchaînez des exercices variés mêlant renforcement musculaire et cardio. Un entraînement complet et dynamique pour améliorer votre condition physique générale

GYM DOS



Vous apprenez les fondamentaux des déplacements du dos en mobilisant et en musclant l'ensemble du corps en douceur.

GYM ESSENTIELLE



vous travaillez en douceur sur l'ensemble du corps en mobilisant vos articulations et en renforçant vos muscles de manière progressive.

MIX DANCE



Vous dansez, bougez et travaillez votre cardio en vous amusant grâce à des pas simples et répétitifs, aux rythmes de styles de musiques différents.

MOBILITY



Vous améliorez votre mobilité et votre équilibre en renforçant et en assouplissant les muscles en profondeur sur des musiques vibrantes et agréables.

PILATES



Vous prenez soin de vous en utilisant la méthode Pilates basée sur le bien-être et le renforcement de vos muscles profonds et stabilisateurs. 2 niveaux de difficulté.

RPM



Cours de vélo indoor intense sur des rythmes de musiques puissantes.

STEP/AERO



Vous découvrez les bases du freestyle, vous apprenez une chorégraphie fun sur des musiques dynamiques et motivantes en travaillant votre cardio. avec un marche-pied (step) ou sans (aéro).

STRETCHING



Vous améliorez votre mobilité articulaire en assouplissant l'ensemble de vos muscles dans une ambiance de bien-être.

TOTAL CARDIO



Vous vous entraînez à votre rythme et votre niveau sous forme d'un entraînement fractionné et dynamique.

YOGA



Vous connectez votre corps, votre esprit et vos émotions afin de renforcer et d'assouplir l'ensemble de votre corps dans une ambiance calme.

LÉGENDE



cours avec intensité cardiovasculaire



cours relativement "doux"



cours avec renforcement musculaire



cours scripté



cours avec matériel



cours chorégraphié