

# O-ZONE

25 rue boulan - 33000 Bordeaux - tel : 05.56.52.61.45 - fax : 05.56.52.91.66 - [www.O-Zone.fr](http://www.O-Zone.fr)

## Horaire des cours à compter du Lundi 26 septembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h30-10h15</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>9h15-10h00</u> <b>aqua-senior</b> senior	<u>9h30-10h15</u> <b>aqua-senior</b> senior	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	<u>10h15-11h15</u> <b>body-barre</b> tous niveaux
<u>10h30-11h30</u> <b>velo-gym</b> senior	<u>10h00-10h45</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>10h00-11h00</u> <b>pilates</b> tous niveaux	<u>10h00-10h45</u> <b>aqua-senior</b> senior	<i>o-zone</i>	<u>11h20-12h20</u> <b>spinning</b> tous niveaux
<u>12h30-13h30</u> <b>coaching</b> cardio-muscu	<u>10h45-11h45</u> <b>pilates</b> tous niveaux	<u>11h00-12h00</u> <b>yoga</b> tous niveaux****	<u>10h45-11h30</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>11h00-11h45</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>11h20-12h20</u> <b>yoga</b> tous niveaux****
<u>12h30-13h15</u> <b>Flex&amp;cardio</b> tous niveaux	<u>12h15-12h50</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>12h15-12h55</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>12H30-13H25</u> <b>pilates</b> tous niveaux	<u>12h30-13h00</u> <b>gym</b> tous niveaux	<u>12h45-13h30</u> <b>aqua-jog</b> tous niveaux
<u>13h15-13h45</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	<u>12h30-13h30</u> <b>body-barre</b> tous niveaux	<u>12h55-13h30</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>12h15-12h55</u> <b>aqua-minceur</b> tous niveaux	<u>13h00-13h30</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	
<u>12h15-12h55</u> <b>aqua-minceur</b> tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> <b>spinning</b> tous niveau	<u>12h30-13h15</u> <b>TBC</b> tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> <b>spinning</b> tous niveaux	<u>12h10-12h50</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	
<u>12h55-13h30</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>12h50-13h30</u> <b>aqua-minceur</b> tous niveaux	<u>13H15-13h45</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	<u>12h55-13h30</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>12h50-13h30</u> <b>aqua-tonic</b> tous niveaux	
<u>17h00-17h30</u> <b>100% abdos-taille</b> tous niveaux	<u>16h00-16h45</u> <b>aqua-gym</b> senior	<u>17h30-18h15</u> <b>aqua-tonic</b> tous niveaux	<u>17h00-17h30</u> <b>gym</b> tous niveaux	<u>17h00-17h45</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	
<u>17h30-18h00</u> <b>gym</b> tous niveaux	<u>17h00-17h30</u> <b>100%cuisses-fessiers</b> tous niveaux	<u>17H15-17H45</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	<u>17h30-18h15</u> <b>cuisses-abdos-fessiers</b> tous niveaux	<u>17h50-18h20</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	
<u>17h30-18h05</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>17H30-18H00</u> <b>100% abdos-taille</b> tous niveaux	<u>17H45-18H30</u> <b>basic step</b> débutant	<u>17h30-18h15</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>18H20-19h15</u> <b>zumba</b> tous niveaux	
<u>18h00-18h30</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	<u>18h00-18h45</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>18h30-19h30</u> <b>Flex&amp;cardio</b> tous niveaux	<u>17h30-19h15</u> <b>coaching</b> cardio-muscu	<u>18H30-19H30</u> <b>spinning</b> debutant	
<u>18H30-19H15</u> <b>aéro-gym</b> tous niveaux	<u>18h00-18h50</u> <b>spinning</b> tous niveaux	<u>17h30-19h30</u> <b>coaching</b> cardio-muscu	<u>18h15-19h15</u> <b>body-barre</b> tous niveaux	<u>19h15-20h15</u> <b>pilates</b> tous niveaux	
<u>18h30-19h15</u> <b>aqua-gym</b> tous niveaux	<u>18h00-19h00</u> <b>pilates</b> tous niveaux	<u>18h30-19h05</u> <b>aqua-sculpt</b> tous niveaux	<u>18h30-19h20</u> <b>spinning</b> tous niveaux	<i>o-zone</i>	
<u>18H30-19H10</u> <b>spinning</b> débutant	<u>18h45-20h00</u> <b>coaching</b> cardio-muscu	<u>19h30-20h30</u> <b>zumba</b> tous niveaux	<u>19h30-20h15</u> <b>aqua-tonic</b> tous niveaux	<i>o-zone</i>	
<u>17h30-18h30</u> <u>19h15-20h15</u> <b>coaching</b>	<u>19h00-19h45</u> <b>cardio-boxe</b> tous niveaux	<u>19h30-20h20</u> <b>spinning</b> tous niveaux	<u>19h15-20h00</u> <b>step</b> intermédiaire-avancé	<i>o-zone</i>	
<u>19h15-20h15</u> <b>body-barre</b> tous niveaux	<u>19h00-19h45</u> <b>aqua-jog</b> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<u>19h30-20h20</u> <b>spinning</b> tous niveau	<i>o-zone</i>	
<u>19h30-20h20</u> <b>spinning</b> tous niveaux	<u>19h45-20h30</u> <b>fessiers-abdos-taille</b> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<u>20h00-20h30</u> <b>abdos-fessiers</b> tous niveaux	<i>o-zone</i>	
<u>20h20-21h20</u> <b>yoga</b> tous niveaux****	<u>20h30-21h30</u> <b>kravmaga</b> tous niveaux	<i>ozone</i>	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	

\*\*\*\*prestation non comprises dans les abonnements

**lundi** : 9h15-21h00    **mardi** : 9h15-21h00    **mercredi** : 9h15-21h00

jeudi : 9h30-21h00 vendredi : 10h45-20h45 samedi : 10h00-14h00