

O-ZONE

25 rue boulan - 33000 Bordeaux - tel : 05.56.52.61.45 - fax : 05.56.52.91.66 - www.O-Zone.fr

HORAIRE D'ETE A COMPTER DU LUNDI 21 JUIN 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
O-ZONE	<u>10h00 - 10h45</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>9h30-10h15</u> Aqua-senior senior	<u>10h00-10h45</u> Aqua-senior senior	O-ZONE	<u>10h15-11h15</u> Body-barre tous niveaux
<u>10H30-11H30</u> Vélo-gym senior	<u>10h45-11h45</u> Pilates tous niveaux	<u>10h15-11h15</u> Pilates tous niveaux	<u>10h45-11h30</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>11h00-11h45</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>11h20-12h20</u> Spinning tous niveaux
<u>12h30-13h15</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> Aqua-gym tous niveaux	O-ZONE	<u>12h30-13h15</u> Aqua-tonic tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>12h45-13h30</u> Aqua-jog tous niveaux
<u>12h30-13h15</u> Flex&cardio tous niveaux	<u>12h30-13h30</u> Body-barre tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> Aérogym tous niveaux	<u>12H30-13H25</u> Pilates tous niveaux	<u>12h30-13h00</u> Gym-trad tous niveaux	
<u>13H15-13h45</u> Abdos-Fessiers tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> Spinning tous niveau	<u>13H15-13h45</u> Stretching tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> Spinning tous niveaux	<u>13h00-13h30</u> Abdos-fessiers tous niveaux	
<u>17H30-18H00</u> Gym-trad tous niveaux	<u>17H00-17H30</u> Cuisses-fessiers tous niveaux	<u>17H30-18H30</u> Coaching tous niveaux	<u>17h00-17h30</u> Gym-trad tous niveaux	<u>17h00-17h45</u> Aqua-gym tous niveaux	
<u>18h00-18h30</u> Abdos-fessiers tous niveaux	<u>17H30-18H00</u> Abdos-taille tous niveaux	<u>17H30-18H00</u> Gym-trad tous niveaux	<u>17h30-18h15</u> FAC tous niveaux	<u>18H00-18H45</u> TBC tous niveaux	
<u>18H00-20h00</u> Coaching tous niveaux	<u>18H00-20h00</u> Coaching tous niveaux	<u>18h00-18h30</u> Abdos-fessiers tous niveaux	<u>17h45-18h30</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>18h45-19h15</u> Abdos-fessiers tous niveaux	
<u>18H30-19H15</u> Aérogym tous niveaux	<u>18h00-19h00</u> Pilates tous niveaux	<u>18h30-19h30</u> Flex&cardio tous niveaux	<u>18h15-19h15</u> Body-barre tous niveaux	<u>18h45-19h45</u> Spinning tous niveaux	
<u>18h30-19h15</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>18h00-18h50</u> Spinning tous niveaux	<u>18h30-19h15</u> Aqua-gym tous niveaux	<u>19h15-20h00</u> Step tous niveaux	<u>19h15-20h15</u> Pilates tous niveaux	
<u>19h15-20h20</u> Body-barre tous niveaux	<u>19h00-19h45</u> Cardiobox tous niveaux	<u>19h30-20h30</u> Spinning tous niveaux	<u>18h30-19h20</u> Spinning tous niveaux	O-ZONE	
<u>19h30-20h20</u> Spinning tous niveaux	<u>19h00-19h45</u> Aqua-tonic tous niveaux	O-ZONE	O-ZONE	O-ZONE	
	<u>19h45-20h30</u> FAC tous niveaux				

ATTENTION:

FERMETURE DE L'ETE : DU 26/07/10 AU 15/08/10

pendant le mois d'aout, la salle sera fermée le samedi matin
(reprise le samedi le 11/09/10)

lundi : 10h15-20h45 **mardi** : 9h45-14h00/16h30-20h45 **mercredi** : 9h15-20h45
jeudi : 9h45-20h30 **vendredi** : 10h45-14h00/16h30-20h30 **samedi** : 10h00-14h00

Le club est fermé le dimanche et jours fériés.

Pour tous changements d'horaires vous pouvez consulter notre site Internet : www.o-zone.fr