

O-ZONE

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

Horaire des cours du Lundi 28 décembre 2009 au Dimanche 03 janvier 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>09h30-10h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>9h15-10h00</u> <i>aqua-senior</i> senior	<u>9h30-10h15</u> <i>aqua-senior</i> senior			
<u>10H30-11H30</u> <i>velo-gym</i> senior	<u>10h00-10h45</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>10h15-11h15</u> <i>stretching</i> tous niveaux			
<u>12h30-13h15</u> <i>Flex&cardio</i> tous niveaux	<u>10h45-11h45</u> <i>stretching</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>			
<u>13H15-13h45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux			
<u>12h15-12h55</u> <i>aqua-minceur</i> tous niveaux	<u>12h30-13h30</u> <i>body-barre</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aéro-gym</i> tous niveaux			
<u>12h30-13h30</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>12h30-13h20</u> <i>spinning</i> tous niveau	<u>13H15-13h45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux			
<u>13h00-13h40</u> <i>aqua-minceur</i> tous niveaux					
	<u>17H00-17H30</u> <i>100% cuisses-fessiers</i> tous niveaux	<u>17H15-17H45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux			
<u>17H30-18H00</u> <i>gym</i> tous niveaux	<u>17H30-18H00</u> <i>100% abdos-taille</i> tous niveaux	<u>17H45-18H30</u> <i>basic step</i> tous niveaux			
<u>18h00-18h30</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>18h00-18h50</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>18h30-19h15</u> <i>Flex&cardio</i> tous niveaux			
<u>18H30-19H15</u> <i>aéro-gym</i> tous niveaux	<u>18h30-19h30</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>18h45-19h30</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux			
<u>18h30-19h10</u> <i>spinning</i> débutant	<u>18h00-19h00</u> <i>stretching</i> tous niveaux	<u>19H15-19h45</u> <i>100% abdos</i> tous niveaux			
<u>18h00-19h00</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>19h00-19h45</u> <i>cardio-boxe</i> tous niveaux	<u>18h45-19h45</u> <i>coaching</i> cardio-muscu			
<u>18h30-19h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>19h00-19h45</u> <i>aqua-jog</i> tous niveaux	<u>19h30-20h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux			
<u>19h15-20h20</u> <i>body-barre</i> tous niveaux	<u>19h45-20h15</u> <i>fessiers-abdos-taille</i> tous niveaux	<u>19h45-20h30</u> <i>stretching</i> tous niveaux			
<u>19h30-20h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux					

**Bonnes
Fêtes
à tous !!**

**ATTENTION: FERMETURE DE NOEL:
DU JEUDI 24 A 14H AU DIMANCHE 27 DECEMBRE
ET DU JEUDI 31 AU DIMANCHE 3 JANVIER 2010**

lundi : 09h15-20h45 mardi : 9h45--20h45 mercredi : 9h15-20h45

Le club est fermé le dimanche et jours fériés.