

# 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 07 septembre 2009

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h30-10h15</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	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	<u>10h15-11h15</u> <i>body-barre</i> tous niveaux
<u>10H30-11H30</u> <i>velo-gym</i> senior	<u>10h00-10h45</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>10h15-11h15</u> <i>pilates</i> tous niveaux	<u>10h00-10h45</u> <i>aqua-senior</i> senior	<i>o-zone</i>	<u>11h20-12h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux
<u>12h30-13h30</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>10h45-11h45</u> <i>pilates</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<u>10h45-11h30</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>11h00-11h45</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>11H15-12H15</u> <i>kravmaga</i> tous niveaux
<u>12h30-13h15</u> <i>Flex&amp;cardio</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-boxe</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>12H30-13H25</u> <i>pilates</i> tous niveaux	<u>12h30-13h00</u> <i>gym</i> tous niveaux	<u>12h45-13h30</u> <i>aqua-jog</i> tous niveaux
<u>13H15-13h45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>12h30-13h30</u> <i>body-barre</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aéro-gym</i> tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	
<u>12h15-12h55</u> <i>aqua-minceur</i> tous niveaux	<u>12h30-13h20</u> <i>spinning</i> tous niveau	<u>13H15-13h45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>12h30-13h15</u> <i>aqua-tonic</i> tous niveaux	<u>13h00-13h30</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>17h30-18h15</u> <i>aqua-tonic</i> tous niveaux	<u>17h00-17h30</u> <i>gym</i> tous niveaux	<u>17h00-17h45</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	
<u>17h00-17h30</u> <i>100% abdos-taille</i> tous niveaux	<u>17H30-18H00</u> <i>100% abdos-taille</i> tous niveaux	<u>17H15-17H45</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>17h30-18h15</u> <i>CAF</i> tous niveaux	<u>17h30-18h00</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	
<u>17H30-18H00</u> <i>gym</i> tous niveaux	<u>18h00-18h45</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>17H45-18H30</u> <i>basic step</i> tous niveaux	<u>17h30-18h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>18H00-18H40</u> <i>spinning</i> débutant	
<u>17h30-18h15</u> <i>aqua-tonic</i> tous niveaux	<u>18h00-18h50</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>18h30-19h15</u> <i>Flex&amp;cardio</i> tous niveaux	<u>17h30-18h30</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>18H00-18H45</u> <i>TBC</i> tous niveaux	
<u>18h00-18h30</u> <i>abdos-fessiers</i> tous niveaux	<u>18h00-19h00</u> <i>pilates</i> tous niveaux	<u>18h30-19h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>18h15-19h15</u> <i>body-barre</i> tous niveaux	<u>18h45-19h15</u> <i>fessiers-abdos-taille</i> tous niveaux	
<u>18H30-19H15</u> <i>aéro-gym</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<u>18h00-20h00</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>18h30-19h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>18h45-19h45</u> <i>spinning</i> tous niveaux	
<u>18h30-19h15</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>19h00-20h00</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>18h45-19h30</u> <i>aqua-gym</i> tous niveaux	<u>19h30-20h15</u> <i>aqua-tonic</i> tous niveaux	<u>19h15-20h15</u> <i>pilates</i> tous niveaux	
<u>18H30-19H10</u> <i>spinning</i> débutant	<u>19h00-19h45</u> <i>cardio-boxe</i> tous niveaux	<u>19h15-19h45</u> <i>100% abdos</i> tous niveaux	<u>19h15-20h00</u> <i>step</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	
<u>18h30-20h00</u> <i>coaching</i> cardio-muscu	<u>19h00-19h45</u> <i>aqua-jog</i> tous niveaux	<u>19h45-20h35</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>20h00-21h00</u> <i>multi-boxe</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	
<u>19h15-20h15</u> <i>body-barre</i> tous niveaux	<u>19h45-20h30</u> <i>fessiers-abdos-taille</i> tous niveaux	<u>19h45-20h30</u> <i>stretching</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	
<u>19h30-20h20</u> <i>spinning</i> tous niveaux	<u>20h30-21h30</u> <i>Tai-chi</i> tous niveaux	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	<i>o-zone</i>	
<u>20h15-21h15</u> <i>salsa</i> tous niveaux					

**lundi** : 9h15-21h00    **mardi** : 9h45-21h00    **mercredi** : 9h15-21h00

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

NOUVEAU : dimanche ouverture école de natation

Pour tous changements d'horaires vous pouvez consulter notre site Internet : [www.o-zone.fr](http://www.o-zone.fr)



