



> www.o-zone.fr

PLANNING DES COURS COLLECTIFS AVEC COACH

O-ZONE BORDEAUX, 25 Rue Boulan | 05 56 52 61 45 | contact@o-zone.fr

Lundi au Vendredi : 9h15-21h | Sam : 9h45-15h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h						10h GYM
10h30	10h30 GYM DOUCE	10h30 YOGA DYNAMIQUE	10h30 PILATES			10h30 ABDOS FESSIERS
11h						11h10 SPINNING
12h						12h05 BODYSTRECH
12h30	12h30 PILATES	12h30 PUMP	12h30 CIRCUIT MINCEUR	12h15 PUMP	12h15 BODYSCULPT	
13h				12h45 SPINNING	13h STRETCHING	
13h15				13h15 STRETCHING		
14h-17h	/					
17h30	17h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h20 ABDOS FESSIERS	17h15 ABDOS FESSIERS	17h30 BODYSTRECH	17h45 PUMP & BIKE	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px;"> SMALL GROUP LUNDI 12h30 HIIT TRAINING 18h CIRCUIT TRAINING MERCREDI 17h30 RUNNING 19h HIIT TRAINING VENDREDI 18h CIRCUIT TRAINING </div>
18h	18h10 SPINNING	18h PILATES	18h ZUMBA	18h25 SPINNING		
19h	19h05 LESMILLS BODYCOMBAT	19h10 PUMP	18h50 PUMP	19h20 SWISS BALL <small>PILATES SUR BALLON</small>	19h PILATES	
20h	20h STEP	20h REGGAETON <small>cours partenaire non compris dans l'abo</small>	19h50 YOGA DYNAMIQUE	20h30 DANCEHALL <small>cours partenaire non compris dans l'abo</small>		
21h	21h DANCEHALL <small>cours partenaire non compris dans l'abo</small>					

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur l'app DECIPLUS

COURS PREMIUM résa autorisée suivant abonnement
 Cours Soft
 Cours Medium
 Cours Hard
 Cours Choré

RESA SUR L'APP DECIPLUS
CODE DU CENTRE : O-ZONE



> www.o-zone.fr

PLANNING COURS PISCINE AVEC COACH

O-ZONE BORDEAUX, 25 Rue Boulan | 05 56 52 61 45 | contact@o-zone.fr

Lundi au Vendredi : 9h15-21h | Sam : 9h45-15h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H	9h30 AQUAGYM	9h30 AQUASENIOR		09h30 AQUASENIOR		
11H		10h15 AQUAGYM		10h15 AQUAGYM	10h30 AQUABIKE	10h30 AQUATRaining
12H		11h10 AQUABIKE				11h20 AQUABIKE
13H	12h10 AQUAGYM	12h10 AQUABIKE	12h10 AQUABIKE	12h15 AQUA PADDLE	12h10 AQUABIKE	12h10 AQUABIKE
14H	13h AQUABIKE	13h AQUATRaining	13h AQUASCULPT	13h AQUABIKE	13h AQUATONIC	13h AQUA PADDLE
15H	<hr/>					
16H	17h AQUABIKE		17h30 YOGA PADDLE	17h15 AQUAJOG	17h20 YOGA PADDLE	
17H	17h50 AQUA PADDLE	17h30 AQUACAF	18h10 AQUAMINCEUR	18h10 AQUABIKE	18h AQUAGYM	
18H	18h30 AQUABIKE	18h20 AQUABIKE			18h50 AQUABIKE	
19H	19h20 AQUABOXE	19h10 AQUABIKE	19h AQUABIKE	19h10 AQUABIKE		
20H		20h AQUA PADDLE	19h50 AQUABIKE	20h AQUABOXE		
21H						

COURS PREMIUM
**résa autorisée suivant abonnement*



MERCI DE RESPECTER LES REGLES SANITAIRES EN VIGUEUR DANS L'ETABLISSEMENT



**RESA SUR L'APP DECIPLUS
CODE DU CENTRE : O-ZONE**