



O-Zone.fr

PLANNING ETE COURS CO FITNESS

PLANNING DU 4 AU 22 JUILLET ET 16 AOUT AU 3 SEPTEMBRE

LUNDI

9h15-20h30

MARDI

9h15-20h30

MERCREDI

10h-20h30

JEUDI

9h45-20h30

VENDREDI

10h-20h

SAMEDI

10h-14h

10h30 **GYMDOUCE**

10h30 **PILATES**

10h30 **AF**

12h30 **PILATES**

12h30 **PUMP**

12h30 **CIRCUITMINEUR**

12h30 **PUMP**

12h15 **BODYSculpT**

11h10 **SPINNING**

12h05 **BODYSTRETCH**

13h **SPINNING**

13h **STRETCHING**

17h30 **CAF**

FERMETURE 14h-17h

17h30 **ZUMBA**

FERMETURE 14h-17h

17h30 **BODYSTRETCH**

SMALL GROUP

18h15 **SPINNING**

18h **PILATES**

18h30 **PUMP**

18h25 **SPINNING**

17h45 **PUMP&BIKE**

19h10 **LES MILLS BODYCOMBAT**

19h10 **PUMP**

19h30 **YOGADYNAMIQUE**

19h20 **SWISSBALL**

19h **PILATES**

LUNDI
12h30 | HIIT
MERCREDI
18h30 | CIRCUIT
VENDREDI
17h | HIIT

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPLUS

> FERMETURE 14, 15, 16, 23 JUILLET



O-Zone.fr

PLANNING ETE COURS CO AQUA

PLANNING DU 4 AU 22 JUILLET ET 16 AOUT AU 3 SEPTEMBRE

LUNDI

9h15-20h30

9h30
AQUAGYM ^{40'}

MARDI

9h15-20h30

9h30
AQUASENIOR ^{40'}

10h15
AQUAGYM ^{40'}

MERCREDI

10h-20h30

07h30
AQUABIKE ^{40'}

JEUDI

9h45-20h30

10h
AQUAGYM ^{40'}

VENDREDI

10h-20h

10h30
AQUABIKE ^{40'} ³¹

SAMEDI

10h-14h

10h30
AQUATRaining ^{40'}

11h20
AQUABIKE ^{40'} ³¹

12h10
AQUABIKE ^{40'} ³¹

13h
AQUAPADDLE ^{30'} ³¹

12h10
AQUAGYM ^{40'}

13h
AQUABIKE ^{40'} ³¹

12h10
AQUABIKE ^{40'} ³¹

13h
AQUATRaining ^{40'}

12h10
AQUABIKE ^{40'} ³¹

13h
AQUASCULPT ^{40'}

12h15
AQUAPADDLE ^{30'} ³¹

13h
AQUABIKE ^{40'} ³¹

12h10
AQUABIKE ^{40'} ³¹

13h
AQUATONIC ^{40'}

17h30
AQUABIKE ^{40'} ³¹

18h30
AQUABIKE ^{40'} ³¹

19h30
AQUABOXE ^{40'}

FERMETURE 14h-17h

17h30
AQUACAF ^{40'}

18h20
AQUABIKE ^{40'} ³¹

19h15
AQUAPADDLE ³¹

17h45
YOGAPADDLE ^{30'} ³¹

18h30
AQUAMINCEUR ^{40'}

19h30
AQUABIKE ^{40'} ³¹

FERMETURE 14h-17h

17h30
AQUAJOG ^{40'}

18h20
AQUABIKE ^{40'} ³¹

19h10
AQUABOXE ^{40'}

17h40
AQUAGYM ^{40'}

18h40
AQUABIKE ^{40'} ³¹

³¹
COURS PREMIUM
résa autorisée suivant abonnement



RÉSA SUR L'APP
DECIPUS

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPUS

> FERMETURE 14, 15, 16, 23 JUILLET