



O-Zone.fr

PLANNING ETE COURS CO FITNESS

> PLANNING DU 25 JUILLET AU 12 AOUT

LUNDI

9h45-20h30

11h
GYMDOUCE

12h30
PILATES

17h30 CAF

18h15
SPINNING

19h10
LESMILLS
BODYCOMBAT

MARDI

9h45-20h

12h30
PUMP

FERMETURE

14h-17h

18h
PILATES

19h10
PUMP

MERCREDI

10h-20h30

12h30
CIRCUITMINEUR

17h30
ZUMBA

18h30
PUMP

19h30
YOGADYNAMIQUE

JEUDI

9h45-20h

12h30 PUMP
13h SPINNING

FERMETURE

14h-17h

18h
BODYSTRETCH

19h
SPINNING

VENDREDI

10h-20h

12h15
BODYSCULPT
13h STRETCHING

17h45
PUMP&BIKE

19h
PILATES

SAMEDI

F
E
R
M
É

SMALL
GROUP

LUNDI
12h30 | HIIT

VENDREDI
17h | HIIT

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPLUS

> FERMETURE 30 JUILLET ET 6, 13, 15 AOUT



O-Zone.fr

PLANNING ETE COURS CO AQUA

> PLANNING DU 25 JUILLET AU 12 AOUT

LUNDI

9h45-20h

10h
AQUAGYM

12h10
AQUAGYM

13h
AQUABIKE

18h
AQUABIKE

19h
AQUABOXE

MARDI

9h45-20h

10h
AQUAMIXTE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATRaining

FERMETURE 14h-17h

17h30
AQUACAF

18h20
AQUABIKE

19h15
AQUAPADDLE

MERCREDI

10h-20h30

12h10
AQUABIKE

13h
AQUASCULPT

17h45
YOGA PADDLE

18h30
AQUAMINCEUR

19h30
AQUABIKE

JEUDI

9h45-20h

10h
AQUAMIXTE

12h15
AQUAPADDLE

13h
AQUABIKE

18h
AQUABIKE

19h
AQUABOXE

VENDREDI

10h-20h

10h30
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATONIC

17h40
AQUAGYM

18h40
AQUABIKE

SAMEDI

F
E
R
M
É

31
COURS PREMIUM
**résa autorisée suivant abonnement*



RÉSA SUR L'APP
DECIPLUS

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPLUS

> FERMETURE 30 JUILLET ET 6, 13, 15 AOUT