



O-Zone.fr

PLANNING COURS CO FITNESS

Horaires Ouverture : Lun au Vend : 9h15 à 21h | Samedi : 9h45 à 14h

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30 **GYMDOUCE** 55'

11h **YOGA DYNAMIQUE** 55' 31

10h30 **PILATES** 55'

11h10 **BODYSTRETCH** 45' NEW

10h **GYM** 30'

10h30 **AF** 30'

11h10 **SPINNING** 45'

12h30 **PILATES** 55'

12h30 **PUMP** 55'

12h30 **CIRCUIT MINCEUR** 55'

12h15 **PUMP** 30'

12h45 **SPINNING** 30'

13h15 **STRETCHING** 30'

12h15 **BODYSCULPT** 45'

13h **STRETCHING** 30'

12h05 **BODYSTRETCH** 55'

17h30 **CAF** 30'

17h20 **AF** 30'

17h15 **AF** 30'

17h30 **SWISS BALL PILATES SURBALLON** 45' 31 NEW

18h25 **CIRCUIT MINCEUR** 45' NEW

19h20 **SPINNING** 45' NEW

20h30 **DANCEHALL**
PARTENAIRE EXTERIEUR
NON COMPRIS DANS L'ABO

17h45 **PUMP & BIKE** 55'

19h **PILATES** 55'

SMALL GROUP

LUNDI
12h15 | HIIT CARDIO
12h45 | HIIT TRAINING
18h | CIRCUIT TRAINING
MARDI
19h15 | CIRCUIT TRAINING
MERCREDI
17h45 | HIIT CARDIO NEW
19h | HIIT TRAINING
VENDREDI
17h15 | HIIT CARDIO

19h05 **LES MILLS BODYCOMBAT** 45'

19h10 **PUMP** 45'

18h50 **PUMP** 45'

19h50 **YOGA DYNAMIQUE** 55' 31

20h **STEP** 45'

20h **REGGAETON**
PARTENAIRE EXTERIEUR
NON COMPRIS DANS L'ABO

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPLUS

31 COURS PREMIUM

COURS SOFT

COURS MEDIUM

COURS HARD

COURS CHORE



O-Zone.fr

PLANNING COURS CO AQUA

Horaires Ouverture : Lun au Vend : 9h15 à 21h | Samedi : 9h45 à 14h

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

7h45
AQUAMINCEUR ⁴⁰ ^{NEW}

07h30
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

9h30
AQUASENIOR ⁴⁰

9h30
AQUASENIOR ⁴⁰

10h30
AQUATRaining ⁴⁰

9h30
AQUAGYM ⁴⁰

10h15
AQUAGYM ⁴⁰

10h15
AQUAGYM ⁴⁰

10h30
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

11h20
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

11h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

12h15
AQUAPADDLE ³⁰ ³¹

12h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

12h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

12h10
AQUAGYM ⁴⁰

12h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

12h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

12h15
AQUAPADDLE ³⁰ ³¹

12h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

13h
AQUAPADDLE ³⁰ ³¹

13h
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

13h
AQUATRaining ⁴⁰

13h
AQUASCULPT ⁴⁰

13h
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

13h
AQUATONIC ⁴⁰

17h
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

17h30
AQUACAF ⁴⁰

17h30
YOGA PADDLE ³⁰ ³¹

17h30
AQUAJOG ⁴⁰

17h20
YOGA PADDLE ³⁰ ³¹

17h50
AQUAPADDLE ³¹

18h20
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

18h10
AQUAMINCEUR ⁴⁰

18h20
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

18h
AQUAGYM ⁴⁰

18h30
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

19h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

19h
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

19h10
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

18h50
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

19h20
AQUABOXE ⁴⁰

20h
AQUAPADDLE ³¹

19h50
AQUABIKE ⁴⁰ ³¹

20h
AQUABOXE ⁴⁰



RÉSA SUR L'APP
DECIPLUS

CODE CENTRE :
O-ZONE

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur DECIPLUS

³¹ COURS PREMIUM

AQUAGYM

AQUABIKE

AQUA PADDLE

YOGA PADDLE