

LUNDI 19

OUVERTURE 10H

10h30
GYMDOUCE

12h30
PILATES

17h30 CAF

18h10
SPINNING

19h05
LES MILLS
BODYCOMBAT

FERMETURE 20H

MARDI 20

OUVERTURE 10H

11h
YOGA DYNAMIQUE

12h30
PUMP

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

17h20 AF

18h
PILATES

19h10
PUMP

FERMETURE 20H

MERCREDI 21

OUVERTURE 10H

10h30
PILATES

12h30
CIRCUIT MINCEUR

17h30
ZUMBA

18h25
PUMP

FERMETURE 20H

JEUDI 22

OUVERTURE 10H

12h30 PUMP

13h SPINNING

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

17h30
BODYSTRETCH

18h25
CIRCUIT MINCEUR

19h20
SPINNING

FERMETURE 20H

VEND. 23

OUVERTURE 10H

12h15
BODYSCULPT

13h10
PILATES

FERMETURE
A 15H

FERMETURE LE
SAMEDI 24

SMALL GROUP

LUNDI
12h30 | HIIT TRAINING
18h | CIRCUIT TRAINING
MARDI
18h | CIRCUIT TRAINING
MERCREDI
19h | HIIT TRAINING



COURS PREMIUM



COURS SOFT



COURS MEDIUM



COURS HARD



COURS CHORE

PLANNING COURS CO AQUA

Noël et Nouvel An

LUNDI 19

OUVERTURE 10H

MARDI 20

OUVERTURE 10H

MERC. 21

OUVERTURE 10H

JEUDI 22

OUVERTURE 10H

VEND. 23

OUVERTURE 10H

**FERMETURE LE
SAMEDI 24**

10h15
AQUAMIXTE

10h15
AQUAMIXTE

10h30
AQUABIKE

12h10
AQUAGYM

13h
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATRaining

12h10
AQUABIKE

13h
AQUASCULPT

12h10
AQUABIKE

13h
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATONIC

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

**FERMETURE
A 15H**

17h
AQUABIKE

17h50
AQUAPADDLE

18h30
AQUABIKE

19h20
AQUABOXE

17h30
AQUACAF

18h20
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

17h30
AQUAPADDLE

18h10
AQUAMINCEUR

19h
AQUABIKE

17h30
AQUABOXE

18h20
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

FERMETURE 20H

FERMETURE 20H

FERMETURE 20H

FERMETURE 20H

31 COURS PREMIUM

AQUAGYM

AQUABIKE

AQUA PADDLE

YOGA PADDLE



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



O-Zone.fr

PLANNING COURS CO FITNESS

Noël et Nouvel An

LUNDI 26

MARDI 27

MERCR. 28

JEUDI 29

VEND. 30

**FERMETURE LE
SAMEDI 31**

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

**FERMETURE
LE
26 DEC**

11h
YOGA DYNAMIQUE

12h30
PUMP

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

17h20 AF

18h
PILATES

19h10
PUMP

FERMETURE 20H

10h30
PILATES

12h30
CIRCUIT MINCEUR

17h30
STEP DEBUTANT

18h25
PUMP

FERMETURE 20H

12h30 PUMP

13h SPINNING

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

17h30
SWISS BALL

18h25
CIRCUIT MINCEUR

19h20
SPINNING

FERMETURE 20H

12h15
BODYSCULPT

13h10
STRETCHING

18h15
PILATES

FERMETURE 19H

**SMALL
GROUP**

MARDI
19h10 | CIRCUIT TRAINING
MERCREDI
19h15 | HIIT CARDIO

31 COURS PREMIUM

COURS SOFT

COURS MEDIUM

COURS HARD

COURS CHORE

PLANNING COURS CO AQUA

Noël et Nouvel An

LUNDI 26

MARDI 27

MERCR. 28

JEUDI 29

VEND. 30

**FERMETURE LE
SAMEDI 31**

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

OUVERTURE 10H

**FERMETURE
LE
26 DEC**

10h15
AQUAMIXTE

10h15
AQUAMIXTE

10h30
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATRaining

13h
AQUASculpt

13h
AQUABIKE

13h
AQUATonic

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

FERMETURE 14H
OUVERTURE 17H

17h30
AQUACAF

17h30
YOGA PADDLE

17h30
AQUABOXE

17h20
AQUABIKE

18h20
AQUABIKE

18h10
AQUAMINCEUR

18h20
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

19h
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

FERMETURE 20H

FERMETURE 20H

FERMETURE 20H

FERMETURE 19H



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

31 COURS PREMIUM

AQUAGYM

AQUABIKE

AQUA PADDLE

YOGA PADDLE