

O-ZONE

SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

PLANNING COURS CO FITNESS

> DU 29/07 AU 30/08 > FERMETURE 3, 10, 15, 16, 17

LUNDI

OUVERTURE 09h45

11h
GYM DOUCE12h30
PILATES18h
SPINNING19h10
COMBAT

FERMETURE 20H

MARDI

OUVERTURE 10H

12h30
PUMPCOUPURE
14H-17H18h
PILATES19h10
BODYHIIT

FERMETURE 20H

MERCREDI

OUVERTURE 10H

10h30
PILATES12h30
CIRCUIT MINCEUR17h20
CAF18h
STEP19h
PUMP

FERMETURE 20H

JEUDI

OUVERTURE 10H

12h30
PUMP13h
SPINNINGCOUPURE
14H-17H18h
CIRCUIT MINCEUR19h
SPINNING

FERMETURE 20H

VENDREDI

OUVERTURE 10H

12h15
BODYSCULPT13h
PILATES17h45
PUMP & BIKE19h
PILATES

FERMETURE 20H

SAMEDI

OUVERTURE 10H15

10h30
AF11h10
SPINNING12h05
BODYSTRETCH

FERMETURE 13H

SMALL GROUP

LUNDI
12h30 | RED ZONE
18h15 | CIRCUIT TRAINING**MARDI**
18h | RED ZONE**MERCREDI**
18h | HIIT TRAININGCoaching personnalisé
compris dans l'abo,
résa sur l'APP XPLORCOURS PREMIUM
Abo. requisOuvert aux Abos Seniors
Ou Uniquement Abos Seniors

COURS SOFT



COURS MEDIUM



COURS HARD



COURS CHORÉ

O-ZONE

SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

PLANNING COURS CO AQUA

> DU 29/07 AU 30/08 > FERMETURE 3, 10, 15, 16, 17

LUNDI

OUVERTURE 09h45

10h
AQUAGYM 40' 12h10
AQUAGYM 40' 13h
AQUABIKE 40' 17h30
AQUABIKE 40' 18h20
AQUABIKE 40' 19h10
AQUABOXE 40' 

FERMETURE 20H

MARDI

OUVERTURE 10H

10h15
AQUAMIXTE 40' 12h10
AQUABIKE 40' 13h
AQUATRaining 40' COUPURE
14H-17H17h30
AQUACAF 40' 18h20
AQUABIKE 40' 19h10
AQUABIKE 40' 

FERMETURE 20H

MERCREDI

OUVERTURE 10H

12h10
AQUABIKE 40' 13h
AQUASculpt 40' 17h30
AQUAFLASH 30' 18h10
AQUAMINCEUR 40' 19h
AQUABIKE 40' 

FERMETURE 20H

JEUDI

OUVERTURE 10H

10h15
AQUAMIXTE 40' 12h10
AQUABIKE 40' 13h
AQUABIKE 40' COUPURE
14H-17H17h30
AQUABIKE 40' 18h20
AQUABIKE 40' 19h10
AQUAMINCEUR 40' 

FERMETURE 20H

VENDREDI

OUVERTURE 10H

10h30
AQUABIKE 40' 12h10
AQUABIKE 40' 13h
AQUATONIC 40' 17h40
AQUAGYM 40' 18h40
AQUABIKE 40' 

FERMETURE 20H

SAMEDI

OUVERTURE 10H15

10h30
AQUATRaining 40' 11h20
AQUABIKE 40' 12h10
AQUABIKE 40' 

FERMETURE 13H



Coaching personnalisé
compris dans l'abo,
résa sur l'APP XPLOR



COURS PREMIUM
Abo. requis



Ouvert aux Abos Seniors
Ou Uniquement Abos Seniors



COURS SOFT



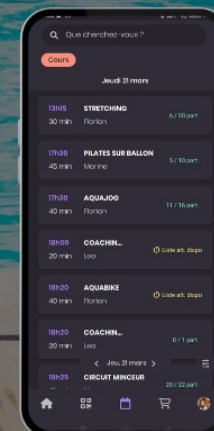
COURS MEDIUM



COURS HARD



COURS CHORÉ



RÉSA SUR L'APP
XPLOR

CODE CENTRE :
O-ZONE