

LUNDI

GYM DOUCE

10h30 - 11h25

AQUAGYM

09h30 - 10h10

PILATES

12h30 - 13h25

AQUAGYM

12h10 - 12h50

AQUABIKE

13h - 13h40

CAF

17h30 - 18h

AQUABIKE

17h20 - 18h

SPINNING

18h10 - 18h55

AQUABIKE

18h10 - 18h50

COMBAT

19h05 - 19h50

AQUABIKE

19h10 - 19h50

STEP

20h - 20h45

AQUAFLASH

20h - 20h30

MARDI

YOGA

11h - 11h55

AQUAMINCEUR

07h45 - 08h25

AQUASENIOR

09h30 - 10h10

AQUAGYM

10h15 - 10h55

AQUABIKE

11h10 - 11h50

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AF

17h20 - 17h50

AQUACAF

17h30 - 18h10

PILATES

18h - 18h55

AQUABIKE

18h20 - 19h

PUMP & BIKE

19h10 - 19h55

AQUABIKE

19h10 - 19h50

REGGAETON

20h - 21h30

AQUAMINCEUR

20h - 20h40

Non compris dans l'abo

MERCREDI

PILATES

10h30 - 11h25

AQUABIKE

07h30 - 08h10

AQUASENIOR

08h30 - 09h10

CIRCUIT MINCEUR

12h30 - 13h25

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AF

17h15 - 17h45

COMBAT

18h - 18h45

PUMP

18h55 - 19h40

YOGA

19h45 - 20h45

JEUDI

YOGA

09h - 09h55

BODYSTRETCH

11h10 - 11h55

PUMP

12h30 - 13h

SPINNING

13h - 13h30

PILATES BALLON

17h30 - 18h15

CIRCUIT MINCEUR

18h25 - 19h10

SPINNING

19h20 - 20h05

AQUASENIOR

09h30 - 10h10

AQUAGYM

10h15 - 10h55

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUABIKE

13h - 13h40

AQUACAF

17h30 - 18h10

AQUABIKE

18h20 - 19h

AQUABIKE

19h10 - 19h50

VENDREDI

AQUABIKE

10h30 - 11h25

BODYSCULPT

12h15 - 13h

PILATES

13h - 13h45

PUMP & BIKE

18h10 - 18h55

PILATES

19h - 19h55

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AQUAFLASH

17h20 - 17h50

AQUAGYM

18h - 18h40

AQUABIKE

18h50 - 19h30

O-ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI AU JEUDI

9h15 - 21h

VENDREDI

9h15 - 20h30

SAMEDI

9h45 - 14h

PLANNING FITNESS ET PISCINE

SOFT

MEDIUM

HARD

AQUAGYM

AQUABIKE



RÉSERVATION DES COURS
OBLIGATOIRE SUR L'APP XPLOR ACTIVE

SAMEDI

BODYSCULPT

10h - 10h30

AF

10h30 - 11h

SPINNING

11h10 - 11h55

BODYSTRETCH

12h05 - 13h

AQUAMINCEUR

10h30 - 11h10

AQUABIKE

11h20 - 12h

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUAFLASH

13h - 13h30

LUNDI

**PILATES
MACHINES**

11h30 - 12h15

RED ZONE

12h10 - 12h55

HIIT

13h - 13h45

HIIT

18h10 - 18h55

**PILATES
MACHINES**

19h10 - 19h55

**COACHING
BILAN**

19h - 20h

MARDI

**COACHING
BILAN**

10h30 - 12h

HIIT

12h30 - 13h15

RED ZONE

18h - 18h45

**COACHING
BILAN**

19h - 20h

MERCREDI

**COACHING
BILAN**

09h30 - 12h

**PILATES
MACHINES**

11h15 - 12h

**PILATES
MACHINES**

12h30 - 13h15

**PILATES
MACHINES**

18h - 18h45

**COACHING
BILAN**

12h - 14h

HIIT

19h - 19h45

JEUDI

HIIT

07h45 - 08h30

**PILATES
MACHINES**

11h10 - 11h55

**COACHING
BILAN**

12h15 - 13h45

FORCE

19h15 - 20h

VENDREDI

FORCE

12h10 - 12h55

FORCE

13h - 13h45

**PILATES
MACHINES**

17h15 - 18h

O ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI AU JEUDI

9h15 - 21h

VENDREDI

9h15 - 20h30

SAMEDI

9h45 - 14h

PLANNING LE STUDIO ET REDBOX

SOFT

MEDIUM

HARD

COACHING | BILAN



RÉSERVATION DES COURS
OBLIGATOIRE SUR L'APP XPLOR ACTIVE

SAMEDI

O-ZONE.FR

25 RUE BOULAN-33000 BORDEAUX

05 56 52 61 45