



LES OCÉADES

le mans

LUNDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	STRETCHING	45'
11H00	MIX DANCE	45'
12H30	CAF	45'
14H00	PILATES	45'
17H30	GYM DOS	45'
18H15	BODYCOMBAT	45'
19H15	BODYPUMP	45'
20H00	STEP 2	45'

MARDI

9H00	STRETCHING	45'
10H00	CAF	45'
12H30	BODYATTACK	30'
14H00	GYM DOS	45'
17H30	FULL BODY	45'
18H15	PILATES	45'
19H15	CAF	45'
20H00	BODYATTACK	45'

MERCREDI

9H00	PILATES	45'
10H00	FULL BODY	45'
11H00	GYM DOS	45'
12H30	BODYPUMP	30'
17H00	MIX DANCE	45'
18H00	BODYPUMP	45'
19H00	BODYCOMBAT	45'
20H00	YOGA	45'

JEUDI

9H00	YOGA	45'
10H00	GYM DOS	45'
12H30	CAF	45'
14H00	STRETCHING	45'
17H30	PILATES	45'
18H15	STEP/DANCE 1	45'
19H15	MOBILITY	45'
20H00	FULL BODY	45'

VENDREDI

9H00	MOBILITY	45'
10H00	STRETCHING	45'
11H00	FULL BODY	45'
12H30	CROSS TRAINING	45'
17H30	YOGA	45'
18H30	CAF	45'
19H30	STRETCHING	45'

SAMEDI

9H00	FULL BODY	45'
10H00	STRETCHING	45'
11H00	BODYPUMP	45'
14H00	PILATES	45'

FITNESS

● Renforcement ● Wellness ● Cardio ● Freestyle



LES OCÉADES

le mans

LUNDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATRaining	45'
11H00	AQUATOTAL	45'
12H30	AQUABIKE*	30'
15H00	AQUAGYM	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE*	30'

MARDI

9H00	AQUABIKE*	30'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUATRaining	45'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H00	AQUABOXE	45'
17H30	AQUATRaining	45'
18H30	AQUABIKE*	30'
19H15	AQUATOTAL	45'

MERCREDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUABOXE	45'
11H00	AQUATRaining	45'
12H30	AQUABIKE*	30'
DE 14H À 17H	NATATION	6X30'
18H00	AQUATOTAL	45'
19H00	AQUABIKE*	30'
20H00	AQUABOXE	45'

JEUDI

9H00	AQUATRaining	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H00	AQUAGYM	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE*	30'

VENDREDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUABOXE	45'
11H00	AQUAGYM	45'
12H30	AQUABIKE*	30'
15H00	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUATRaining	45'

SAMEDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE*	30'
11H30	AQUABIKE*	30'
DE 14H À 17H	NATATION ENFANT*	6X30'

AQUAFITNESS



Créneaux de 30 minutes

*activités hors abonnement