

#PLANNING FITNESS



# LES OCÉADES

joué-les-tours

## LUNDI

9H00	<b>FULL BODY</b>	45'
10H00	<b>STRETCHING</b>	45'
12H30	<b>CROSS TRAINING</b>	45'
14H30	<b>GYM DOS</b>	45'
17H30	<b>PILATES</b>	45'
18H15	<b>BODYCOMBAT</b>	45'
19H00	<b>BODYPUMP</b>	45'
19H45	<b>RPM</b>	45'

## MARDI

9H00	<b>MOBILITY</b>	45'
10H00	<b>YOGA</b>	45'
12H30	<b>BODY PUMP</b>	45'
14H30	<b>PILATES</b>	45'
16H45	<b>RPM</b>	45'
17H45	<b>GYM DOS</b>	45'
18H30	<b>CAF</b>	45'
19H15	<b>DANCE AÉRO</b>	45'

## MERCREDI

9H00	<b>PILATES</b>	45'
10H00	<b>STRETCHING</b>	45'
12H30	<b>FULL BODY</b>	45'
17H30	<b>CAF</b>	45'
18H15	<b>BODYPUMP</b>	45'
19H15	<b>STEP</b>	45'
20H00	<b>STRETCHING</b>	45'

## JEUDI

9H00	<b>CAF</b>	45'
10H00	<b>FULL BODY</b>	45'
12H30	<b>RPM</b>	45'
14H30	<b>STRETCHING</b>	45'
17H30	<b>FULL BODY</b>	45'
18H15	<b>BODYCOMBAT</b>	45'
19H00	<b>CROSS TRAINING</b>	45'
19H45	<b>PILATES</b>	45'

## VENDREDI

9H00	<b>RPM</b>	45'
10H00	<b>PILATES</b>	45'
12H30	<b>CAF</b>	45'
17H45	<b>MOBILITY</b>	45'
18H30	<b>MIX DANCE</b>	45'
19H15	<b>RPM</b>	45'

## SAMEDI

9H30	<b>FULL BODY</b>	45'
10H15	<b>STRETCHING</b>	45'
11H15	<b>BODYPUMP</b>	45'

 Renforcement  Wellness  Cardio  Freestyle



## LUNDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
16H15	<b>PISCINE RÉSERVÉE</b>	60'
18H15	AQUATRaining	45'
19H00	AQUATOTAL	45'
20H00	AQUABIKE	30'

## MARDI

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

## MERCREDI

9H00	<b>PISCINE RÉSERVÉE</b>	180'
12H00	NATATION	30'
12H45	AQUABIKE	30'
14H00	NATATION	2X30'
16H15	AQUABIKE	30'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE	30'
19H45	AQUABIKE	30'

## JEUDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H15	AQUAPILATES	30'
12H45	AQUABIKE	30'
15H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUATOTAL	45'
19H00	AQUATRaining	45'

## VENDREDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUABIKE	30'

## SAMEDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUABIKE	30'
10H45	BÉBÉ NAGEUR	30'
DE 11H30	NATATION	3X30'
À 13H		
DE 14H	NATATION	2X30'
À 15H		