

#PLANNING FITNESS



# LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

## LUNDI

9H00	<b>FULL BODY</b>	45'
10H00	<b>PILATES</b>	45'
11H00	<b>GYM DOS</b>	45'
12H30	<b>CAF</b>	45'
14H30	<b>YOGA</b>	45'
17H30	<b>MOBILITY</b>	45'
18H30	<b>BODYCOMBAT</b>	45'
18H30	<b>RPM</b>	45'
19H15	<b>BODYPUMP</b>	45'
20H15	<b>STEP</b>	45'

## MARDI

9H00	<b>CAF</b>	45'
10H00	<b>MOBILITY</b>	45'
11H00	<b>STRETCHING</b>	45'
12H30	<b>RPM</b>	45'
14H30	<b>GYM DOS</b>	45'
15H30	<b>GYM FIBRO</b>	45'
17H30	<b>CAF</b>	45'
18H15	<b>DANCE AERO</b>	45'
19H15	<b>PILATES</b>	45'
20H00	<b>CROSS TRAINING</b>	45'

## MERCREDI

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

## JEUDI

9H00	<b>BODYPUMP</b>	45'
10H00	<b>PILATES</b>	45'
11H00	<b>PILATES</b>	45'
12H30	<b>MOBILITY</b>	45'
14H30	<b>STRETCHING</b>	45'
17H30	<b>YOGA</b>	45'
18H30	<b>CAF</b>	45'
19H30	<b>BODYCOMBAT</b>	45'

## VENDREDI

9H00	<b>CAF</b>	45'
10H00	<b>YOGA</b>	45'
12H30	<b>BODYPUMP</b>	45'
14H30	<b>GYM DOS</b>	45'
17H30	<b>FULL BODY</b>	45'
17H30	<b>RPM</b>	45'
18H30	<b>STRETCHING</b>	45'
19H15	<b>MIX DANCE</b>	45'

## SAMEDI

9H00	<b>FULL BODY</b>	45'
10H00	<b>STRETCHING</b>	45'
11H00	<b>RPM</b>	45'

## DIMANCHE

10H00	<b>PILATES</b>	45'
11H00	<b>RPM</b>	45'

Renforcement Wellness Cardio Freestyle

#PLANNING AQUAFITNESS



# LES OCÉADES

saint-cyr-sur-loire

## LUNDI

8H15	AQUATOTAL	45'
9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATRaining	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H15	AQUATOTAL	45'
20H00	AQUABIKE	30'

## MARDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
11H30	CARDIO SLIM	30'
12H30	AQUAGYM	45'
14H30	AQUAPILATES	30'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H15	AQUABOXE	45'
19H15	AQUABIKE	30'
19H45	AQUABIKE	30'

## MERCREDI

9H00	AQUAGYM	45'
10H00	AQUATOTAL	45'
11H00	AQUABIKE	30'
11H30	NATATION ENFANT	30'
12H30	AQUATOTAL	45'
DE 13H30	NATATION ENFANT	3X30'
À 15H	NATATION ENFANT	
15H30	AQUATRaining	45'
16H30	NATATION ENFANT	30'
17H30	AQUAGYM	45'
18H30	AQUABIKE	30'
19H30	AQUABOXE	45'

## JEUDI

8H15	AQUATOTAL	45'
9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUATRaining	45'
11H00	AQUA CANCELLENNE	45'
12H30	CARDIO SLIM	30'
14H00	AQUA FIBRO	45'
15H30	AQUAGYM	45'
17H30	AQUABOXE	45'
18H30	AQUATOTAL	45'
19H30	AQUATRaining	45'

## VENDREDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	AQUAGYM	45'
11H00	AQUABIKE	30'
12H30	AQUATRaining	45'
14H00	AQUAMATERNITÉ	45'
15H30	AQUATOTAL	45'
17H30	AQUATOTAL	45'
18H30	AQUATRaining	45'
19H30	CARDIO SLIM	45'

## SAMEDI

9H00	AQUATOTAL	45'
10H00	BÉBÉS NAGEURS	45'
DE 11H	NATATION ENFANT	3X30'
À 12H30	NATATION ENFANT	
13H00	NATATION PERF ENFANT	30'

## DIMANCHE

9H00	AQUATOTAL	45'
------	-----------	-----



Activités hors abonnement