

À PARTIR DU 17 MARS 2025

## FITNESS

29 COURS FITNESS ET 2 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h30					YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'				
10h30			LES MILLS CORE 30'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'	YIN YOGA 45'	CROSS TRAINING 30'		
15h00	YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS CORE 30'	YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		
18h30					LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ABDOS FLASH 20'	
19h30		STEP FREESTYLE 45'	NEW ZUMBA 45'			

Small Training



## RPM

7 COURS «LIVE» ET 42 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	RPM 45'	THE TRIP 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'		
9h30	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS SPRINT 30'	THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'		RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'			RPM 45'
10h45						LES MILLS RPM 50'	
12h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'		
16h30	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'		
17h30	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
19h15		LES MILLS RPM 60'		LES MILLS SPRINT 30'			
19h30	THE TRIP 45'		RPM 45'		THE TRIP 45'		

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

## AQUA

27 COURS AQUA / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS			AQUA MINCEUR		8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS			
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS	15h30 - 17h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquawork		
18h30		aquawork		aquadynamic	aquacombat	
19h30	AQUA CARDIO 30'		AQUA CARDIO 30'			

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

11 COURS AQUABIKE / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h30		AQUABIKE				
11h00						AQUABIKE
11h30	AQUABIKE	AQUABIKE			AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
17h30					AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

\* non compris dans le forfait

## SMALL TRAINING

12 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12h30		LES MILLS GRIT TRX		CROSS TRAINING	BOXING
17h30	TRX		BOXING	TRX	
18h00					CROSS TRAINING
18h30		TRX		BOXING	
19h30	CROSS TRAINING		LES MILLS GRIT		

Salle Fitness

\*Compris dans les Pass Form & Pass Liberté

**Horaires Accueil du Club :**  
Du Lundi au Vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-12h

**Horaires Accès Libre\* :**  
Tous les jours de 6h à 23h

\*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

**Horaires Espace Aqua / Détente :**  
Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45  
Samedi : 8h30-12h15

**Horaires Garderie :**  
Mercredi : 9h15-11h30  
Du Lundi au Vendredi : 17h15-19h30

À partir de l'âge de 6 mois, avec une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.



SCANNE-MOI & RETROUVE le planning de cours, nos réseaux sociaux...



Z.I. de Beziat - SAINT PIERRE DU MONT - 05 58 85 94 44  
serviceclient.mtmarsan@oceania-club.fr