

Aquabike*

12 COURS / SEMAINE

durée cours : 45'

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|----------|----------|----------|----------|-------------------|
| 8H30 | | AQUABIKE | | | |
| 11H30 | AQUABIKE | AQUABIKE | AQUABIKE | AQUABIKE | AQUABIKE |
| 12H30 | | AQUABIKE | | AQUABIKE | |
| 17H30 | AQUABIKE | | | | |
| 19H30 | AQUABIKE | | AQUABIKE | | 18H30 AQUABIKE |

Réservation sur notre site internet

*non compris dans le forfait



SmallTraining

11 COURS / SEMAINE

durée cours : 30'

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------|------------|
| 10H30 | | | | | NEW FUSION HBK ATHLÉTIQUE | BOXING HBK |
| 12H30 | BOXING HBK | | NEW FUSION HBK ATHLÉTIQUE | | | |
| 17H30 | | NEW MOVE HBK | | NEW BOXING HBK | NEW CROSS TRAINING | |
| 19H30 | | FUSION HBK | CROSS TRAINING | NEW MOVE HBK | NEW BOXING HBK | |

Cours sur inscription

 Cours qui se déroulent en salle Bien-être
 Cours qui se déroulent en salle Fitness

Horaires du Club

Lundi au Vendredi : 9 h - 21 h
Samedi : 9 h - 18 h

Horaires Garderie

MATIN :
Lundi au Vendredi // 9 h - 11 h 45
Samedi // 9 h - 12 h

APRES-MIDI :
Lundi et Vendredi // 17 h 15 - 20 h 30
Mardi, Mercredi, Jeudi // 17 h 15 - 20 h

Horaires Accès Libre*

Lundi au Dimanche : 7 h - 23 h
* Sous conditions. Renseignements à l'accueil

A partir de l'âge de 6 mois,
une animatrice pour s'occuper de vos
bouts de chou. Différents espaces dédiés :
Sommeil, éveil, bébés, lecture et vidéo,
psychomoteur ou encore activités manuelles.

05 59 59 14 14

www.oceania-club.fr



Plannings non contractuels et susceptibles d'être modifiés par la Direction

Océania Club
forme et bien-être

Le Forum (à côté d'Artais) - Bayonne

PLANNING DE COURS

Bayonne

A partir du 2 Septembre 2019

Vous n'avez
qu'une seule vie
vivez-la bien !



235 cours !
Live : 130
Vidéo : 105

Océania Club
forme et bien-être

www.oceania-club.fr



Olivier



Liouba



Jean



Fitness

A partir du 2 septembre 2019

30 COURS FITNESS et 2 SMALL GROUP / SEMAINE

Salle 1

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 9H15 | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYSTEP 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | | | |
| 9H30 | | | | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | NEW LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' |
| 10H15 | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | LES MILLS CXWORX 30' | LES MILLS BODYATTACK 45' | NEW SH'BAM 45' | NEW 10h30 FUSION ATHLETIQUE 45' | 10h45 LES MILLS BODYBALANCE 60' |
| 12H30 | LES MILLS BODYPUMP 45' | LES MILLS BODYCOMBAT 45' | NEW FUSION ATHLETIQUE 45' | LES MILLS CXWORX 30' | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | |
| 16H00 | | | | | | HARATÉ* 90' |
| 17H30 | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | LES MILLS BODYJAM 45' | LES MILLS BODYPUMP 45' | NEW LES MILLS CXWORX 30' | LES MILLS BODYPUMP 45' | |
| 18H15 | LES MILLS BODYATTACK 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYSTEP 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | |
| 19H15 | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | 19h30 LES MILLS CXWORX 30' | LES MILLS BODYATTACK 60' | LES MILLS BODYJAM 60' | |

Cours sur inscription

* non compris dans le forfait



Rpm

durée cours : 50' sprint : 30' NEW

14 COURS "LIVE" et 54 COURS "VIDÉO" / SEMAINE

Salle RPM

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 8H00 | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM 30' | LES MILLS RPM 30' | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM 30' | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM |
| 8H30 | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM 30' | | LES MILLS Sprint | | |
| 9H00 | | | | LES MILLS Sprint | | | LES MILLS Sprint |
| 9H30 | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM |
| 10H15 | | LES MILLS RPM | | | | | |
| 10H30 | LES MILLS RPM | | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM |
| 12H30 | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM |
| 14H30 | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM |
| 15H30 | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint |
| 17H00 | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM 30' | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM 30' | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM |
| 18H15 | LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | | LES MILLS RPM | | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM |
| 18H30 | | | LES MILLS RPM 60' | | LES MILLS RPM | | |
| 19H30 | NEW LES MILLS RPM | LES MILLS RPM | | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint | LES MILLS RPM | LES MILLS Sprint |

Bien-être

28 COURS "LIVE", 51 COURS "VIDÉO" et 7 SMALL GROUP / SEMAINE

Salle Bien-être

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 8H30 | LES MILLS BODYBALANCE 30' | NEW PILATES AVANCÉ 45' | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | LES MILLS BODYPUMP 30' | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' |
| 9H15 | | LES MILLS BODYBALANCE 60' | | LES MILLS BODYBALANCE 60' | PILATES 60' | | |
| 9H30 | GYM ENTRETIEN 45' | | GYM ENTRETIEN 45' | | | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | LES MILLS BODYPUMP 45' |
| 10H15 | PILATES 60' | NEW HATHA YOGA 90' | ABDOS FLASH 15' | PILATES GYM 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | | LES MILLS BODYBALANCE 60' |
| 10H30 | | | STRETCHING 45' | | | BOXING HBK | |
| 11H15 | STRETCHING 45' | | NEW PILATES AVANCÉ 45' | STRETCHING 45' | LES MILLS BODYPUMP 30' | 11H30 BOLLYWOOD 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 30' |
| 12H00 | | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | | | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | | LES MILLS BODYPUMP 30' |
| 12H30 | BOXING HBK | | LES MILLS BODYPUMP 45' | | NEW YOGA VINYASA 45' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' |
| 14H00 | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' |
| 15H00 | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYPUMP 30' | LES MILLS BODYPUMP 30' | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | LES MILLS BODYBALANCE 30' |
| 15H30 | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' |
| 16H30 | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYPUMP 30' | LES MILLS BODYPUMP 45' | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYCOMBAT 30' | LES MILLS BODYBALANCE 30' | LES MILLS BODYPUMP 30' |
| 17H30 | PILATES 45' | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | GYM TONIC 45' | NEW BOXING HBK | ABDOS FESSIERS CUISSSES 45' | LES MILLS BODYPUMP 30' | LES MILLS BODYBALANCE 30' |
| 18H15 | LES MILLS BODYBALANCE 60' | 18H30 LES MILLS CXWORX 30' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | NEW HATHA YOGA 60' | NEW PILATES AVANCÉ 45' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60' |
| 19H15 | LES MILLS SH'BAM 45' | LES MILLS BODYBALANCE 60' | HARATÉ* 75' | LIA 45' | NEW 19h30 BOXING HBK | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYPUMP 60' |
| 20H00 | MODERN JAZZ 60' | | | HIP-HOP 60' | | | |

Cours sur inscription

* non compris dans le forfait

Aqua

35 COURS / SEMAINE

durée cours : 45'

Salle Aqua

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--------------|----------------|--|--------------|--------------|------------------------------|
| 8H30 | AQUA FITNESS | | aquacombat | | AQUA MINCEUR | |
| 9H30 | AQUADYNAMIC | AQUA FITNESS | AQUA MINCEUR | AQUAWORK | AQUADYNAMIC | 10h00 - 12h00 BÉBÉS NAGEURS* |
| 10H30 | AQUA MINCEUR | AQUAWORK | AQUA FITNESS | AQUADYNAMIC | AQUA MINCEUR | |
| 12H30 | AQUAWORK | | AQUADYNAMIC | | aquacombat | COURS DE NATATION* |
| 14H30 | | AQUA MINCEUR | 13h30 - 17h00 AQUAPALMING & COURS DE NATATION* | AQUADYNAMIC | AQUAWORK | |
| 15H30 | AQUA FITNESS | AQUADYNAMIC | | AQUA FITNESS | AQUADYNAMIC | AQUA MINCEUR |
| 16H30 | | | | | | AQUADYNAMIC |
| 17H30 | | AQUADYNAMIC | AQUADYNAMIC | AQUA FITNESS | AQUAWORK | |
| 18H30 | AQUADYNAMIC | NEW aquacombat | AQUAWORK | AQUA MINCEUR | | |
| 19H30 | | AQUAWORK | | aquacombat | | |

* non compris dans le forfait



Marie



Joëlle



Pierre



Jodie



Steph



Arnaud



Melissa



Régis