

LUNDI

9h15
30' **GYM**

10h00
45' **TRAINING**

11h00
30' **BIKE**

11h45
30' **BIKE**

12h30
30' **GYM**

17h00
30' **GYM**

18h00
45' **TONIC**

19h30
30' **BIKE**

MARDI

9h30
45' **BOXE**

10h30
30' **GYM**

11h30
45' **TONIC**

12h30
30' **BIKE**

16h30
45' **TRAINING**

17h30
30' **GYM**

18h30
45' **TRAINING**

19h30
30' **BIKE**

20h15
30' **BIKE**

MERCREDI

9h30
30' **BIKE**

10h30
45' **POWER**

11h30
30' **GYM**

12h30
45' **TONIC**

15h30
45' **TRAINING**

16h30
30' **GYM**

17h30
30' **BIKE**

18h30
30' **BIKE**

19h30
45' **TONIC**

JEUDI

9h30
45' **TONIC**

10h30
45' **BOXE**

11h30
30' **GYM**

12h30
30' **BIKE**

16h30
30' **BIKE**

17h30
30' **BIKE**

18h15
45' **TRAINING**

19h15
45' **JUMP**

VENDREDI

9h30
30' **JUMP**

10h15
45' **TRAINING**

11h30
30' **BIKE**

12h30
45' **TRAINING**

16h00
30' **GYM**

17h00
45' **TRAINING**

18h00
30' **BIKE**

SAMEDI

9h30
30' **BIKE**

10h30
30' **BIKE**

11h30
30' **GYM**



79 Ter rue voltaire
72000 LE MANS
02.43.28.20.90
oclub-lemans.fr



Cours sur réservation

LUNDI

9h30
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE

10h30
45' **Trio-Gym**

12h30
45' **LES MILLS**
BODYPUMP

14h45
45' **Gym**

15h30
30' **Stretch**

17h15
45' **Hiit BOX**

17h15
60' **LES MILLS**
BODYPUMP

18h20
50' **LES MILLS**
RPM

18h20
45' **C.A.F**

19h30
60' **ZUMBA**

MARDI

9h30
45' **ZUMBA**

10h30
45' **LES MILLS**
BODYPUMP

12h30
45' **LES MILLS**
RPM

16h30
30' **Gym**

17h15
45' **C.A.F**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE

19h30
60' **BODY MIX**

19h30
45' **Hiit BOX**

MERCREDI

9h30
45' **C.A.F**

10h30
30' **Stretch**

14h45
30' **LES MILLS**
BODYPUMP

15h30
30' **Swiss Ball**

17h15
45' **Trio-Gym**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYCOMBAT

19h30
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE

JEUDI

9h30
45' **LES MILLS**
BODYATTACK

10h30
45' **Swiss Ball**

12h30
30' **C.A.F**

14h45
30' **C.A.F**

15h30
30' **LES MILLS**
BODYBALANCE

17h15
50' **LES MILLS**
RPM

18h20
60' **ZUMBA**

19h30
60' **LES MILLS**
BODYATTACK

VENDREDI

9h30
45' **Trio-Gym**

10h30
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE

12h30
45' **ZUMBA**

17h15
45' **C.A.F**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYPUMP

19h30
50' **LES MILLS**
RPM

SAMEDI

9h30
30' **C.A.F**

10h00
30' **Stretch**

10h45
60' **LES MILLS**
BODYPUMP

12h00
50' **LES MILLS**
RPM
semaines impaires

12h00
60' **ZUMBA**
semaines paires

HORAIRES

Lundi au Vendredi 9H/21H

Samedi 9H/16H

Dimanche 9H/13H
(période scolaire)

 Cours sur réservation