

LUNDI

9h15
30' AquaFitness

10h00
30' AquaFitness

11h00
30' BIKE

11h45
30' BIKE

12h30
30' AquaFitness

17h00
30' AquaFitness

18h00
30' AquaFitness

19h30
30' BIKE

MARDI

9h15
30' BIKE

10h00
30' AquaFitness

11h00
30' AquaFitness

11h45
30' AquaFitness

12h30
30' BIKE

16h30
30' BIKE

17h15
30' AquaFitness

18h00
30' AquaFitness

18h45
30' AquaFitness

19h30
30' BIKE

20h15
30' BIKE

MERCREDI

9h15
30' BIKE

10h00
30' AquaFitness

11h00
30' AquaFitness

11h45
30' AquaFitness

12h30
30' AquaFitness

15h30
30' AquaFitness

16h30
30' AquaFitness

17h30
30' BIKE

18h30
30' BIKE

19h30
30' AquaFitness

JEUDI

9h15
30' AquaFitness

10h00
30' AquaFitness

11h00
30' AquaFitness

11h45
30' BIKE

12h30
30' BIKE

16h30
30' BIKE

17h15
30' BIKE

18h00
30' AquaFitness

18h45
30' AquaFitness

19h30
30' AquaFitness

VENDREDI

9h15
30' AquaFitness

10h00
30' BIKE

11h00
30' BIKE

11h45
30' AquaFitness

12h30
30' AquaFitness

16h00
30' AquaFitness

17h00
30' AquaFitness

18h00
30' BIKE

SAMEDI

9h30
30' BIKE

10h30
30' BIKE

11h30
30' AquaFitness



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

Tous les cours sont sur réservation

LUNDI

9h30
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE

10h45
45' **Trio-Gym**

12h30
45' **LES MILLS**
BODYPUMP

14h00
45' **Gym**

15h30
30' **Stretch**

17h00
45' **LES MILLS**
BODYPUMP

18h20
50' **LES MILLS**
RPM

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

19h40
60' **ZUMBA**

MARDI

9h30
45' **ZUMBA**

10h45
45' **LES MILLS**
BODYPUMP

12h30
45' **LES MILLS**
RPM

17h00
45' **C.A.F**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE

19h40
60' **BODY MIX**

MERCREDI

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

10h45
30' **Stretch**

14h00
30' **LES MILLS**
BODYPUMP

15h30
30' **Swiss Ball**

17h00
45' **Trio-Gym**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYCOMBAT

19h40
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE

JEUDI

9h30
45' **LES MILLS**
BODYATTACK

10h45
45' **Swiss Ball**

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

14h00
30' **C.A.F**

15h30
30' **LES MILLS**
BODYBALANCE

17h00
50' **LES MILLS**
RPM

18h20
60' **ZUMBA**

19h40
60' **LES MILLS**
BODYATTACK

VENDREDI

9h30
45' **Trio-Gym**

10h45
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE

12h30
45' **ZUMBA**

17h00
45' **C.A.F**

18h20
60' **LES MILLS**
BODYPUMP

19h40
50' **LES MILLS**
RPM

SAMEDI

9h30
45' **Trio-Gym**

10h45
60' **LES MILLS**
BODYPUMP

12h05
50' **LES MILLS**
RPM
semaines impaires

12h05
60' **ZUMBA**
semaines paires

HORAIRES

Lundi au Vendredi 9H/21H

Samedi 9H/16H

Dimanche 9H/13H
(période scolaire)

Tous les cours sont sur réservation