

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

L'intégralité des cours
est sur réservation



LUNDI**MARDI****MERCREDI**9h30
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE9h30
45' **ZUMBA**9h30
45' **C.A.F**10h30
45' **Trio-Gym**10h30
45' **LES MILLS**
BODYPUMP10h30
30' **Stretch**12h30
45' **LES MILLS**
BODYPUMP12h30
45' **LES MILLS**
RPM14h45
45' **Gym**14h45
30' **LES MILLS**
BODYPUMP15h30
30' **Stretch**15h30
30' **Swiss Ball**16h30
30' **Gym**17h15
60' **LES MILLS**
BODYPUMP17h15
45' **C.A.F**18h20
50' **LES MILLS**
RPM18h20
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE17h15
45' **Trio-Gym**18h20
45' **C.A.F**19h30
60' **BODY MIX**18h20
60' **LES MILLS**
BODYCOMBAT19h30
60' **ZUMBA**19h30
60' **LES MILLS**
BODYBALANCE**JEUDI****VENDREDI****SAMEDI**9h30
45' **LES MILLS**
BODYATTACK9h30
45' **Trio-Gym**9h30
30' **C.A.F**10h30
45' **Swiss Ball**10h30
45' **LES MILLS**
BODYBALANCE10h00
30' **Stretch**12h30
30' **C.A.F**12h30
45' **ZUMBA**10h45
60' **LES MILLS**
BODYPUMP14h45
30' **C.A.F**12h00
50' **LES MILLS**
RPM
semaines impaires15h30
30' **LES MILLS**
BODYBALANCE12h00
60' **ZUMBA**
semaines paires17h15
50' **LES MILLS**
RPM17h15
45' **C.A.F****HORAIRES**18h20
60' **ZUMBA**18h20
60' **LES MILLS**
BODYPUMP**Lundi au Vendredi** 9H/21H19h30
60' **LES MILLS**
BODYATTACK19h30
50' **LES MILLS**
RPM**Samedi** 9H/16H**R** Cours sur réservation**Dimanche** 9H/13H
(période scolaire)