

# AQUA

## 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

- 9h15 45' BOXE
- 10h15 30' TONIC
- 11h00 30' POWER
- 11h45 30' GYM
- 12h30 30' TONIC
- 16h30 45' TRAINING
- 17h30 30' GYM
- 18h30 45' TRAINING
- 19h30 30' BIKE
- 20h15 30' BIKE

## MERCREDI

- 9h15 45' POWER
- 10h15 30' GYM
- 11h00 30' BOXE
- 11h45 30' TONIC
- 12h30 30' BIKE
- 15h30 45' TRAINING
- 16h30 30' GYM
- 17h30 30' BIKE
- 18h30 30' BIKE
- 19h30 45' TONIC

## JEUDI

- 9h15 45' TONIC
- 10h15 30' BOXE
- 11h00 30' GYM
- 11h45 30' POWER
- 12h30 30' GYM
- 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



HEITZ FIT  
3.0

# FITNESS

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

9h30  
45' **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

10h30  
45' **Trio-Gym**

12h30  
45' **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

14h45  
45' **Gym**

15h30  
30' **Stretch**

17h15  
60' **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18h20  
50' **LES MILLS**  
**RPM**

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

19h30  
60' **ZUMBA**

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**

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

## VENDREDI

## SAMEDI

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**

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**

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