



PLANNING DES PORTES OUVERTES

ESPACE AQUATIQUE



Samedi 8 et 15 Janvier



14h00	Aqua boxing	15h00	Aqua rythmo	16h00	Aqua fit
14h30	Aqua biking	15h30	Aqua biking	16h30	Aqua biking pro

Dimanche 9 et 16 Janvier

14h00	Aqua building	15h00	Aqua power	16h00	Aqua rythmo
14h30	Aqua biking	15h30	Aqua biking	16h30	Aqua biking pro



Cours accessibles à tous niveaux

Nombres de places limités :

Aquabike : 33 personnes

Aquafitness : 45 personnes

ESSAYEZ & APPLIQUEZ
vos bonnes résolutions de l'année !

www.plaineoxygene.com



PLANNING DES PORTES OUVERTES

ESPACE AQUATIQUE

L'aquabiking à Plaine Oxygène :

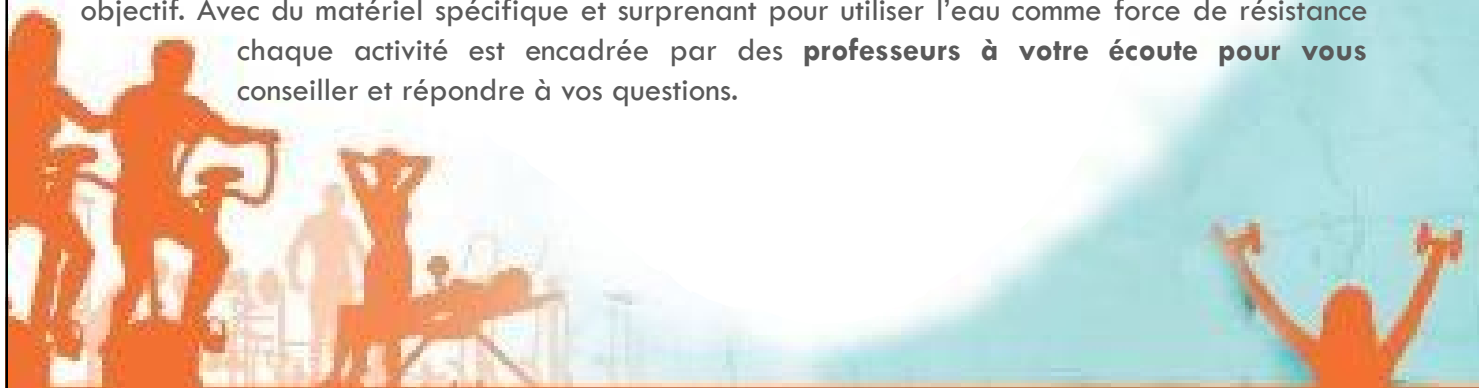
Avec Plaine Oxygène, l'aquabiking c'est 1 bassin dédié, 1500 places par semaines, des séances en musique tous les jours et des sensations ... garanties !

Impitoyable avec la cellulite, l'aquabiking c'est du souffle, des muscles et une silhouette retrouvée en quelques séances. Idéal pour le bas du corps, les mouvements de pédalage utilisent la résistance de l'eau pour raffermir et amincir : hanches, fesses et jambes.



L'aquafitness à Plaine Oxygène :

L'aquafitness se sont des cours collectifs dans la **joie et la bonne humeur...accessible à tous !** Pour retrouver **vitalité et souplesse ou développer vos capacités musculaires, votre centre Plaine Oxygène vous propose des** activités graduées du vert au noir pour répondre à chaque objectif. Avec du matériel spécifique et surprenant pour utiliser l'eau comme force de résistance chaque activité est encadrée par des **professeurs à votre écoute pour vous conseiller et répondre à vos questions.**







**ESSAYEZ & APPLIQUEZ
vos bonnes résolutions de l'année !**

www.plaineoxygene.com



PLANNING DES PORTES OUVERTES

ESPACE FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	18h30	19h00	19h00	18h00	-	10h - 14h 15h - 16h	16h00
	-	-	17h30	-	17h30	-	11h - 15h
	-	-	11h00	-	-	-	12h00
	-	-	-	-	-	-	10h - 14h

Planning valable du vendredi 6 Janvier au Vendredi 20 Janvier.

Réservation des places obligatoire.

Les réservations se font uniquement le Jour de la séance directement auprès des coachs fitness.

**ESSAYEZ & APPLIQUEZ
vos bonnes résolutions de l'année !**

www.plaineoxygene.com



PLANNING DES PORTES OUVERTES

ESPACE FITNESS



Le tueur de calories ! Dans une salle de 28 vélos, l'activité tonifie et sculpte vos jambes, vos fesses et vos hanches.



Basé sur des exercices musculaires pour le haut du corps, le CX30 est un travail court, précis et efficace pour mettre votre mental au défi !



Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme.



Combinaison de rythmes rapides et lents sur des rythmes latinos, la Zumba c'est la fête version latino !! Brûlez des calories sans même vous en apercevoir.



**ESSAYEZ & APPLIQUEZ
vos bonnes résolutions de l'année !**

www.plaineoxygene.com