

	9H00		10H00		11H00		12H00		13H00		14H00		15H00		16H00		17H00		18H00		19H00		20H00			
	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	
LUNDI	REEDUCATION		AQUAGYM		AQUATRaining		AQUABIKE		AQUABIKE		FERMETURE		SPA		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUABIKE		AQUABIKE		SPA			
MARDI	REEDUCATION		AQUAGYM		AQUATONIC		AQUABIKE		SPA		FERMETURE		REEDUCATION		SPA		SPA		AQUABIKE		AQUABIKE		AQUATONIC 6			
MERCREDI	REEDUCATION		AQUAGYM		AQUATRaining		SPA		FERMETURE		REEDUCATION		SPA ENFANTS		SPA		SPA		AQUABIKE		AQUABIKE		SPA			
JEUDI	REEDUCATION		AQUAGYM		AQUATONIC		AQUABIKE		AQUABIKE		FERMETURE		REEDUCATION		SPA		SPA		AQUAGYM		AQUATONIC		AQUABIKE		AQUABIKE	
 VENDREDI	REEDUCATION		AQUAGYM		AQUATONIC		SPA		FERMETURE		REEDUCATION		SPA		SPA		SPA & musique subaquatique		SPA		SPA		SPA			
SAMEDI	FERMETURE		AQUATONIC		AQUATONIC 6		AQUABIKE		SPA ENFANTS		PRIVATISATION du SPA		SPA		SPA		SPA & musique subaquatique		SPA		PRIVATISATION du SPA		PRIVATISATION du SPA			
DIMANCHE*	FERMETURE		PRIVATISATION du SPA																				SPA		PRIVATISATION du SPA	

- AQUAGYM Cours de gym douce en piscine
- BB NAGEURS Bébés nageurs: 4 mois - 2 ans (*périodes de vacances scolaires*)
- AQUATONIC Cours de gym tonique
- REEDUCATION Piscine accessible aux patients des masseur-kinésithérapeutes
- AQUATRaining Mix de tous les Sports Aquatiques
- SPA Accès Spa (+ 15 ans). Privatization du Spa possible (*sur réservation*)
- AQUATONIC 6 Cours de gym SUPER tonique
- SPA ENFANTS Accès Spa autorisé aux - de 15 ans accompagnés
- AQUABIKE Cours dynamique sur vélo
- PRIVATISATION du SPA Accès Spa privatisé uniquement

*DIMANCHE: votre centre Ozenspa ouvre ses portes le dimanche du 01/11/17 au 31/03/18

PLANNING soumis à modifications en période de vacances scolaires. Le planning spécial vacances de Noël vous sera présenté début décembre (Ré-inscriptions nécessaires)

Réservations obligatoires pour toutes les activités Spa - Sports Aqua

	9H00		10H00			11H00			12H00			13H00			14H00			15H00			16H00			17H00			18H00			19H00			20H00		
	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'			
LUNDI	RENFO MUSCU		PILATES			YOGA MEDITATION			MANTRA			GYM DOUCE									MANTRA			GYM HOLISTIQUE			MEDITATION								
MARDI			PILATES			CIRCUIT MINCEUR			QI-GONG																		P.S.Y			YOGA					
MERCREDI																								PILATES			PILATES								
JEUDI	RENFO MUSCU		C.A.F			YOGA			YOGA			GYM DOUCE												HATHA YOGA			HATHA YOGA								
VENDREDI			P.S.Y			PILATES																		PILATES			BODY BARRE								
SAMEDI						CIRCUIT MINCEUR			PILATES																										

- | | | | | | |
|---|------------------|---|---|-----------------|---|
|  | PILATES | Renforcement musculaire postural – Hélène Grangetas |  | YOGA MEDITATION | Yoga méditation – Isabelle Ly |
|  | CIRCUIT MINCEUR | Circuit minceur – Hélène Grangetas |  | HATHA YOGA | Hatha Yoga – Héloïse Laurensis |
|  | P.S.Y | Pilates.Stretching.Yoga – Hélène Grangetas |  | QI-GONG | Gymnastique traditionnelle chinoise – Frédérique Pratte |
|  | RENFO MUSCULAIRE | Renforcement Musculaire – Nadia Malaquin |  | YOGA | Yoga – Nadine Empez |
|  | C.A.F | Cuisses-Abdos-Fessiers – Nadia Malaquin |  | MEDITATION | Méditation avec bol de crystal – Emmanuelle Bourdier |
|  | BODY BARRE | Body Barre – Nadia Malaquin |  | GYM HOLISTIQUE | Gym douce permettant de se réappropriier son corps – Nancy Frouin |
|  | GYM DOUCE | Gym douce. Adaptée à tous – Franck Morin |  | MANTRA | Healing Voices, groupe Mantra chanting: Eva Darracq-Antesberger |