

HORAIRES D' ODYSSEE 44

du 7 Janv à Juillet 2019

H	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture	6:30 - 23:30	6:30 - 23:30	6:30 - 23:30	6:30 - 23:30	6:30 - 23:30	6:30 - 21:00	8:30 - 21:00
9:00	Aqua Bike 40'						
9:15	T.C.A.F. 60'	Body Pump 45'	Gym du Dos 45'	Body Attack 45'	T.B.S. 45'		
9:45	Aqua Gym 45'	Aqua G. Douce 45'		Aqua Gym 45'	Aqua G. Douce 45'		
10:00		Abdos Fessiers 30'	T.B.S. 30'	Aqua Bike 40'	Aqua Bike 40'	Body Pump 45'	L.I.A. 2 * 1/4 45'
10:15	Stretching 45'	Aqua Bike 40'	Aqua Gym 45'	Abdos 15'	Abdos Gainage 30'	Bike 45'	T.B.S. 3/4 30'
10:30		Pilates 45'	Circuit Minceur 30'	Stretching 45'	Pilates 60'	Aqua Bike 45'	Bike 40'
10:45			Bike 40'			Abdos 30'	C.A.F. 3/4 45'
11:00	Bike 40'					Aqua Gym 45'	Aqua Gym ** Step 2 * 1/4 45'
11:15						Yoga 60'	
11:30						Body Attack 45'	Stretching 3/4 30'
12:30	Bike 45'	T.B.C. 45'	Pilates 45'	C.A.F. 45'	Stretching 45'		
	C.A.F. 40'	Aqua Gym 45'	Bike 40'		Bike 40'		
15:30	Abdo Fessier 30'		Bike 40'		Aqua Bike 40'		
16:00	Stretching 30'		Stretching 25'		Abdo Fessier 30'		
17:00				Tai Chi 75'	Stretching 25'		
17:15	Abdos Gainage 30'			Bike 40'			
17:30		Fessier Cuisse 30'					
17:45	Gym Dynamic 40'	Tai-Chi 90'	Abdos Fessiers 30'	Circuit Minceur 40'	Gym Dynamic 40'		
18:00	Boxe Pied Poing* 75'	Taille Abdos 30'					
18:15	Aqua Bike 45'	Aqua Bike Train 45'	L.I.A. 2 45'	Aqua Gym 45'			
			Fun.Train. 40'	YOGA 60'			
18:30	Pilates 40'	Body Attack 45'	Boxe Pied Poing* 90'	C.A.F. 40'	Body Pump 45'		
	RPM 45'	Bike 45'	Aqua Bike 45'		Aqua Bike 45'		
18:45	Aqua Gym 45'				Boxe Pied Poing* 90'		
19:00		Aqua Gym 45'	STEP 2 45'	Aqua Bike Train. 45'			
			RPM 45'				
19:15	Fun Train 45'	Body Pump 45'	Aqua Gym 45'	Step1 45'	Zumba 45'		
	C.A.F. 45'	Stretching 30'		RPM 45'	Pilates 45'		
19:30	Pound a partir 4 fév. 45'	Cross Training 45'					
19:45		Aqua Bike 45'	Stretching 15'				
20:00	Bike 40'	Zumba 45'		Stretching 30'			
Assos	Boxe Anglaise* 90'	Feldenkrais* 60'	BOXE * 90'		SOPHROLOGIE* 45'		
	Salsa / Bachata* 60'	Danse Orientale* 120'	Kung Fu * 90'	Ki-Zomba 1 et 2* 60'	BOXE * 90'		
	Shaolin * 45'	Zumba 60'			Kung Fu * 90'		
					Zumba 60'		

ODYSSEE 44

44, rue Amédée Roussille
64 000 - PAU

Tél.: 05.59.06.18.26

www.odyssee44.fr

Euro Fitness Fédération

www.euro-fitness-federation.eu

Réservation en Ligne Aqua-Bike:

resa.odyssee44.decipius.pro

Légende

* : Cours avec Supplément

** : du 6 janv. au 7 Avril 2019

C.A.F.: Cuisses Abdos Fessiers

Fun.Train.: Functional Training

L.I.A.: Low Impact Aérobic

T.A.F.: Taille Abdos Fessiers

T.B.S.: Total Body Sculpt

T.C.A.F.: Taille + C.A.F.

1/4 : Cours assuré le 1^{er} dim. du mois

3/4 : Cours assuré les autres dim.



Cours Virtuels