COURS EN BASSIN

Je me jette à l'eau avec O2S !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15	AQUAGYM DOUCE	AQUAGYM	BÉBÉS NAGEURS	AQUA'BIKE A	AQUA' COMPAGNEMENT	AQUA'BIKE A
10H15 (30)	AQUA'CAF	AQUA' CIRCUIT		AQUA'CAF	AQUA'SPEED BIKE A	AQUA'CAF
11H00	AQUA'BIKE A	AQUA DANCING		AQUAGYM DOUCE	AQUA'BOXING	AQUAGYM DOUCE
12H30	AQUAGYM	AQUA'BIKE	AQUA GYM DOUCE	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE	
15H15	SPORT SANTÉ MAL DE DOS +	CRÉNEAU ASSOCIATIF		SPORT SANTÉ CARDIOVASC +	CRÉNEAU ASSOCIATIF	
16H30	AQUAGYM DOUCE	AQUAPHOBIE +	JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET +	AQUAGYM DOUCE	AQUAPHOBIE +	
17H30 (30)	AQUA'CAF	AQUA'CIRCUIT		AQUA'SPEED BIKE A	AQUA'CAF	
18H15	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE A	AQUA'GYM	AQUA'DANCING	AQUA'BOXING	
19H15	AQUA'BIKE A	AQUA'BOXING	AQUA'ZEN	AQUA'GYM	AQUA'BIKE A	

Niveau

- Relax
- Tonic
- Energique

(30) Cours de 30 min

\+ Cours payant à la séance

A Réservé aux abonnés formule "avantage".

Édition du 09/08/2023. Sous réserve de modifications.

O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 • Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 – 20h00 et samedi : 9h00 – 17h00.

COURS EN SALLE

Je bouge avec O2S !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15	PILATES A	FULL BODY	GYM DOUCE	STEPDANCE	GYM DOUCE	PILATES A
10H15	ZUMBA	STRETCHING	CAF	PILATES A	CIRCUIT TRAINING	CORE TRAINING A
11H10	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH					
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	STRONG	CIRCUIT TRAINING
13H25	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH					
14H00	GYM DOUCE					
16H00		SPORT SANTÉ GYM DU DOS +			SPORT SANTÉ GYM DU DOS +	
17H15	RELAXATION	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH		GYM DOUCE	CORE TRAINING A	
18H15	PILATES A	ZUMBA	PILATES A	CARDIO TRAINING	FULL BODY	
19H15	CORE TRAINING A	STRONG	CORE TRAINING A	CIRCUIT TRAINING	STRETCHING	

Niveau

- Relax
- Tonic
- Energique
- Extrême

+ Cours payant à la séance

A Réservé aux abonnés formule "avantage".

Édition du 04/09/2023. Sous réserve de modifications.

O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 • **Accueil du public :** Lundi au vendredi : 9h00 – 20h00 et samedi : 9h00 – 17h00.

COURS EN BASSIN

Du choix et du fun pour vos activités aquatiques !

+ Cours payant à la séance

AQUAGYM DOUCE

Une séance d'exercices aquatiques qui allie la douceur de l'eau à des mouvements fluides et harmonieux. Dans une ambiance relaxante, vous vous laissez porter par la résistance de l'eau pour tonifier en douceur vos muscles, améliorer votre souplesse et vous détendre en profondeur. C'est une véritable pause bien-être, idéale pour prendre soin de votre corps en douceur et retrouver une harmonie intérieure.

AQUA'CIRCUIT

Une séance complète et variée qui combine des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexibilité. À travers un parcours d'exercices spécialement conçu, vous alternez entre différents ateliers. C'est un entraînement intense et ludique qui sollicite tous les muscles de votre corps tout en exploitant les bienfaits rafraîchissants de l'eau.

AQUA'COMPAGNEMENT

Une séance autonome et privatisée avec le matériel disponible sur un fond musical. Profitez d'un moment de convivialité entre amis, dans l'eau avec les conseils d'un coach.
La balnéo est également accessible durant ce cours.

AQUAGYM

Une activité qui combine des mouvements cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Grâce à la résistance de l'eau, vous brûlez des calories, améliorez votre endurance et sculptez votre silhouette tout en vous amusant dans une atmosphère conviviale et rafraîchissante.

AQUA DANCING

Une activité joyeuse et entraînante qui allie la danse à la résistance de l'eau. Au rythme de musiques dynamiques, vous apprenez des chorégraphies amusantes et simples, en exécutant des pas de danse dans l'eau.
Cette activité permet d'améliorer votre coordination, votre endurance, votre tonicité musculaire et votre expression corporelle.

AQUABOXING

Une activité qui fusionne les techniques de boxe avec les bienfaits de l'eau. Vous enchaînez des mouvements de boxe, ce qui ajoute une résistance supplémentaire à vos mouvements. Cette activité stimulante vous permet de vous défouler, de développer votre endurance, de renforcer vos muscles et de libérer le stress.

AQUA'CAF

Une activité intense qui associe des exercices cardiovasculaires, de tonification musculaire. Travaillant uniquement les abdos, les cuisses et les fessiers, la séance vous permet d'améliorer votre condition physique globale, de brûler des calories et de muscler votre corps.

AQUASPEED BIKE

Une activité qui combine le vélo d'intérieur traditionnel avec l'environnement aquatique. Cette activité cardiovasculaire intense fait travailler vos jambes, votre endurance et votre capacité aérobique.
C'est un entraînement dynamique et intenses qui vous permet de vous dépenser rapidement.

JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET + +

Une activité sur fond musical, conçue pour les jeunes enfants. Elle vise à familiariser les enfants avec l'eau et d'accroitre leur aisance aquatique.
Des parcours seront proposés pour développer leurs déplacements, immersion, équilibre, …

BÉBÉS NAGEURS +

Une activité sur fond musical, conçue pour les nourrissons et les jeunes enfants. Elle vise à familiariser les bébés avec l'eau et à accroitre leur aisance aquatique dès le plus jeune âge.

SPORT SANTÉ +

En petit groupe de 5 personnes maximum, venez pratiquer des séances adaptées et ciblées à votre pathologie avec un suivi personnalisé.

MAL DE DOS

Séances ciblées sur les douleurs lombaires. Renforcement, étirement et travail de posture vous aideront pour votre activité au quotidien.
Conseillé : Personne avec douleurs chroniques au dos.

MALADIE CARDIO - VASCULAIRE

Séances ciblées sur les problèmes cardiovasculaire. La séance sera composée d'exercices d'endurance, d'effort intense et de récupération.
Conseillé : Personne souffrant de tachycardie

AQUA'ZEN

Une séance qui utilise l'eau pour créer un environnement propice à la détente et la relaxation. Venez profitez d'une eau chauffée, d'une musique calme, d'un moment pour vous.

AQUA'PHOBIE +

Un cours, en petit groupe, qui vise à maîtriser et vaincre sa peur de l'eau.

Édition du 09/08/2023. Sous réserve de modifications.

O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 • Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 – 20h00 et samedi : 9h00 – 17h00.

COURS EN SALLE

Du choix et du fun pour vos activités en salle !

Cours payant à la séance

STRETCHING

Permet de délier les articulations et d'étirer les différents muscles du corps.
Assouplit les muscles, étire le corps et évacue le stress.
Augmente la souplesse générale du corps.

PILATES

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.
Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire.
Travail de l'équilibre, maintien de la colonne vertébrale et des muscles principaux.

GYM DOUCE

Mettre en avant les besoins du corps.
Stimuler et tonifier les chaînes musculaires.
Acquérir un maintien corporel, améliorer sa posture et son gainage.

FULL BODY

Travailler l'ensemble des chaînes musculaires.

CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)

Travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps.
Travail des groupes musculaires clés pour une silhouette idéale.
Sculpter sa silhouette et maintenir une bonne tonicité.

CIRCUIT TRAINING

Méthode avec trois objectifs précis : perte de poids, endurance et gain musculaire.
Programme complet, ludique et rapide qui permet de gagner en tonicité musculaire.
Sollicite l'ensemble de la chaîne musculaire, en enchaînant plusieurs exercices différents, les uns après les autres.

STRONG

Associe des éléments de danse et de combat, à des séquences de fitness.
Entraînement basé sur des intervalles haute intensité.

ZUMBA

Cours de danse fitness incorporant de la musique latine et internationale.
Entraînement dynamique, excitant, joyeux et efficace.

PLATEAU CARDIO *encadré par un coach*

Un Plateau Cardio pour tous vos entraînements !
Vélos, Tapis, Rameurs, Vélos Elliptiques, Escalier, machines guidées...
Un coach sportif est là pour vous aider, vous conseiller et vous proposer des séances adaptées à vos envies et à vos besoins.

STEP DANCE

Cours scindé en deux parties : la première partie du cours on fait du Step, la seconde de l'Aerodance.
Travailler les avantages des deux disciplines : concentration, coordination, cardio.

CARDIO FITNESS

Combinaison d'exercices fitness et de renforcement musculaire visant à solliciter le muscle cardiaque et à renforcer le corps dans son ensemble. Pratiqué avec ou sans matériel.

RELAXATION

Basée sur des exercices de contraction et de relâchement ainsi que des exercices de respiration, cette activité vise à détendre chaque muscle.

SPORT SANTÉ

GYM DU DOS

Discipline spécialement conçue pour muscler, assouplir le dos et améliorer sa posture.

Exercices d'étirement, d'assouplissement et de musculation en profondeur.

S'adresse à tout le monde, et particulièrement aux personnes souffrant ou ayant déjà souffert du dos.

CORE TRAINING

Renforcement de toute la chaîne musculaire centrale et des muscles de la posture. Il permet de rééquilibrer les forces et d'obtenir une meilleure posture. Il peut s'apparenter à la proprioception, car les entraînements feront appel à votre équilibre, pour renforcer les muscles profonds comme le transverse.

Édition du 09/08/2023. Sous réserve de modifications.

O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 • Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 – 20h00 et samedi : 9h00 – 17h00.

LES ABONNEMENTS

Je m'abonne à l'année !

PLATEAU CARDIO

- espace forme illimité

29 € /mois
Tarif habitant

35 € résident hors territoire

MIDI

Accès de 12h à 14h

- espace forme illimité
- sauna et hammam
- cours collectifs en salle et bassin

20 € /mois
Tarif habitant

24 € résident hors territoire

CLASSIQUE

- espace forme illimité
- sauna et hammam
- cours collectifs en salle et bassin

45 € /mois
Tarif habitant

54 € résident hors territoire

AVANTAGE

- espace forme illimité
- sauna et hammam
- cours collectifs en salle et bassin
- cours "avantage"

55 € /mois
Tarif habitant

66 € résident hors territoire

Abonnements courts

PLATEAU CARDIO		MIDI		CLASSIQUE		AVANTAGE	
1 MOIS	3 MOIS	1 MOIS	3 MOIS	1 MOIS	3 MOIS	1 MOIS	3 MOIS
35 €	**100 €**	**24 €**	**69 €**	**54 €**	**155 €**	**66 €**	**190 €**
Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant	Tarif habitant
42 €	120 €	29 €	83 €	65 €	186 €	80 €	228 €
Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire	Hors territoire

Le respect du règlement intérieur et des termes des conditions générales de vente est obligatoire.
Tarif habitant : pour les résidents du territoire de la Communauté de communes des Villes Soeurs.
Abonnés : Les jeunes de 18 à 25 ans résidents sur le territoire bénéficient d'une réduction de 20% sur les abonnements à l'année. O2S se réserve le droit de supprimer ou modifier ses offres particulières ou ponctuelles.

CGV

Frais de dossiers : 20 € pour les abonnements.
Carnets de 10 séances : à utiliser dans les 6 mois suivant la date d'achat.
Cartes cadeaux : la période de validité est indiquée sur la carte cadeau.
Règlements acceptés : carte bancaire, chèques, espèces.

Séances à la carte

1 SÉANCE : 11 € - 10 SÉANCES : 94 €
TARIF HABITANT

1 SÉANCE : 14 € - 10 SÉANCES : 112 €
HORS TERRITOIRE

1 SÉANCE : 15 € - 10 SÉANCES : 128 €
TARIF HABITANT

1 SÉANCE : 18 € - 10 SÉANCES : 153 €
HORS TERRITOIRE

O2S • 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 • Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 – 20h00 et samedi : 9h00 – 17h00.

Édition du 01/08/2023. Sous réserve de modifications.