

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

RENTREE 2026



CYCLE



FITNESS



SOUPLESSE &
ÉQUILIBRE



AQUATIQUE

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE	CYCLE	FITNESS	AQUATIQUE
08:15					08:15 Pilates 1								08:15 Stretching								
08:30			08:30 Dynamic Aqua			08:30 Aquagym			08:30 Aquagym					08:30 Aquagym							
09:15		09:15 Gym Trad			09:15 Body Balance			09:15 CAF		09:15 Ceremony Hyrox			09:15 Pilates 2				09:15 CAF				
09:30			09:30 Aquabike			09:30 Dynamic Aqua		09:30 Team Training		09:30 Aquabike			09:30 Aquabike					09:30 Aquagym		09:30 Aqua Training	
10:15		10:15 Pilates 1			10:15 Gym Trad			10:15 Stretching		10:15 Body Balance			10:15 CAF							10:30 Stretching	
10:30			10:30 Aquagym			10:30 Aquabike			10:30 Aquabike		10:30 Aquagym			10:30 Aquagym		10:15 RPM		10:30 Aquabike			11:30 Aquabuild
11:15								11:30 Pilates 1													
11:30																					
12:30		12:30 Body Pump	12:30 Aquaboxe	12:30 RPM	12:30 Pilates 1	12:30 Dynamic Aqua	12:30 RPM		12:30 Aquasprint	12:30 Pilates 2	12:30 Dynamic Aqua	12:30 RPM									
14:00		14:00 Pilates 2								12:30 Team Training											
15:15			15:15 Aquagym																		
17:15								17:15 Body Balance					17:30 RPM	17:30 Pilates 1	17:30 Aquasprint						
17:30	17:30 RPM	17:30 Pilates 1	17:30 Aquabuild		17:30 Stretching	18:30 Aquaboxe			17:30 Aquaboxe	17:30 Ceremony Hyrox	17:30 Aquabike										
18:15		18:30 Body Pump						18:15 STEP Déb/Inter													
18:30			18:30 Aquaboxe		18:30 CAF	18:30 Aquabike		18:30 RPM		18:30 Body Combat	18:30 Aquaboxe		18:30 Stretching	18:30 Dynamic Aqua							
19:30		18:30 Team Training							18:30 Aquabike	19:30 Body Jam											
20:00		19:30 Body Balance	19:30 Aquasprint	19:30 RPM	19:30 Body Jam		19:30 Ceremony Hyrox		19:30 Aquaboxe			19:30 Aquabuild									

OFFREZ UNE SÉANCE D'ESSAI !



Partagez avec
vos amis



Scannez-moi



Ils découvrent
O'TOP !

La Ravoire | www.otop73.com | 04 79 71 09 89



CYCLE

Booste le cardio,
brûle les calories
et renforce le mental.



RENFORCEMENT

Développe la force
musculaire et sculpte
la silhouette.



SOUPLESSE & ÉQUILIBRE

Améliore la posture,
la souplesse et l'équilibre
corps-esprit.



AQUATIQUE

Travail en douceur,
préserve les articulations
et améliore l'endurance.



PLANNING
SUSCEPTIBLE
D'ÊTRE MODIFIÉ



RÉSERVATION
CONSEILLÉE
VIA L'APPLI O'TOP



PRÉSENTEZ-VOUS
5 MIN AVANT
LE COURS

BOUGEZ, PROGRESSEZ,
DÉPASSEZ-VOUS !

O'TOP COMPLEXE MULTISPORT

SUIVEZ-NOUS

