

LES ABONNEMENTS

Je m'abonne à l'année !

PLATEAU CARDIO

- ✓ espace forme illimité

29 € /mois
Tarif habitant

35 € 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

À LA CARTE

Je choisis ma séance !

CLASSIQUE

BÉBÉS NAGEURS

JARDIN AQUATIQUE

1 SÉANCE	10 SÉANCES
11 €	Valable uniquement sur la formule choisie
Tarif habitant	94 €
14 € Hors territoire	Tarif habitant
	112 € Hors territoire

AVANTAGE

1 SÉANCE	10 SÉANCES
15 €	128 €
Tarif habitant	Tarif habitant
18 € Hors territoire	153 € Hors territoire

SPORT SANTÉ

10 SÉANCES

94 €
Tarif habitant

112 €
Hors territoire

Abonnements courts

PLATEAU CARDIO

1 MOIS	3 MOIS
35 €	100 €
Tarif habitant	Tarif habitant
42 € Hors territoire	120 € Hors territoire

CLASSIQUE

1 MOIS	3 MOIS
54 €	155 €
Tarif habitant	Tarif habitant
65 € Hors territoire	186 € Hors territoire

AVANTAGE

1 MOIS	3 MOIS
66 €	190 €
Tarif habitant	Tarif habitant
80 € Hors territoire	228 € 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.
 O2S se réserve le droit de supprimer ou modifier ses offres générales, particulières ou ponctuelles.

Frais de dossiers : 20 € pour les abonnements.
Carnets de 10 séances : à utiliser dans les 6 mois suivant la date d'achat.
 Pour les séances de Sport Santé, le carnet est à utiliser dans les 4 mois.
Cartes cadeaux : la période de validité est indiquée sur la carte cadeau.
Règlements acceptés : carte bancaire, chèques, espèces.



Encadrement
par des coachs diplômés



Des cours collectifs,
en salle et en bassin



Espace forme

HORAIRES

Accueil du public

Lundi au vendredi
9h00 - 20h00

Samedi
9h00 - 14h00 et 14h45 - 17h00

Rejoignez-nous !



02 35 50 53 60



O2S
49 Route de Mancheville
76260 EU



o2s@villes-soeurs.fr



[O2Ssportsantebienetre](https://www.facebook.com/O2Ssportsantebienetre)



villes-soeurs.fr



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'BIKE **+**

Cette activité dynamique favorise le renforcement musculaire, l'amélioration cardiovasculaire et la perte de poids. Séance dynamique et ludique, favorisant la tonification musculaire rapide. Engage tous les groupes musculaires en réalisant une série d'exercices variés et réussis.

AQUA'ZEN **+**

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

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.

AQUA'SPEED 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'accroître 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 accroître leur aisance aquatique dès le plus jeune âge.

SPORT SANTÉ

En petit groupe de 10 personnes maximum, venez pratiquer des séances adaptées et ciblées à votre besoin avec un suivi personnalisé.

MON DOS MA SANTÉ

Séances ciblées sur les douleurs lombaires. Renforcement, étirement et travail de posture vous aideront pour votre activité au quotidien.

JE ME (RE)LANCE

Séances pour (re)trouver une activité physique régulière. Renforcement musculaire et cardio-respiratoire.
Conseillé : Personne sédentaire (inactive)



COURS EN BASSIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09H15

AQUAGYM
DOUCE

AQUAGYM

BÉBÉS
NAGEURS

AQUA'BIKE

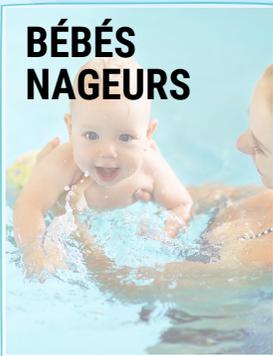
AQUAGYM
DOUCE

AQUA'BIKE

10H15

AQUA'CAF

AQUA'CIRCUIT



AQUA'CAF

AQUA'SPEED
BIKE

AQUA'CAF

11H00

AQUA'BIKE

AQUA'DANCING

AQUAGYM
DOUCE

AQUA'BOXING

AQUAGYM
DOUCE

12H30

AQUAGYM

AQUA'CIRCUIT

AQUAGYM
DOUCE

AQUA'BOXING

AQUA'CIRCUIT

15H15



AQUA'BOXING



AQUAGYM
DOUCE

16H15

AQUA'CAF

JARDIN
AQUATIQUE
3 ANS ET +

AQUA'CIRCUIT

17H30

AQUA'CAF

SPORT SANTÉ

AQUA'SPEED
BIKE

SPORT SANTÉ

17H15-18H15

17H15-18H15

18H15

AQUA'BOXING

AQUA'BIKE

AQUA'ZEN

AQUA'DANCING

AQUA'BOXING

19H15

AQUA'BIKE

AQUA'BOXING

AQUA'CIRCUIT

AQUAGYM

AQUA'BIKE

Niveau

Relax

Tonic

Energique

Cours de 30 min

Réservé aux abonnés
formule "avantage".

Sport santé

Les séances n'auront
pas lieu pendant les
vacances scolaires.

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.

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.

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.

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

En petit groupe de 10 personnes maximum, venez pratiquer des séances adaptées et ciblées à votre besoin avec un suivi personnalisé.

MON DOS MA SANTÉ

Séances ciblées sur les douleurs lombaires. Renforcement, étirement et travail de posture vous aideront pour votre activité au quotidien.

JE ME (RE)LANCE

Séances pour (re)trouver une activité physique régulière. Renforcement musculaire et cardio-respiratoire. **Conseillé : Personne sédentaire (inactive)**



COURS EN SALLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15	PILATES <small>A</small>	FULL BODY	GYM DOUCE	PILATES <small>A</small>	GYM DOUCE	PILATES <small>A</small>
10H15	ZUMBA	STRETCHING	CAF	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	CORE TRAINING <small>A</small>
11H15	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH DE 11H10 À 12H20					CIRCUIT TRAINING
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	
13H25	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH					
14H20	GYM DOUCE			GYM DOUCE	PILATES <small>A</small>	
17H15	CORE TRAINING <small>A</small>	SPORT SANTÉ		PLATEAU CARDIO ENCADRÉ	SPORT SANTÉ	
18H15	PILATES <small>A</small>	ZUMBA	PILATES <small>A</small>	CIRCUIT TRAINING	FULL BODY	
19H15	RELAXATION	STRONG	CORE TRAINING <small>A</small>	ZUMBA <small>SEMAINE PAIRE</small>	CAF <small>SEMAINE IMPAIRE</small>	STRETCHING

 Niveau

Relax

Tonic

Energique

Extrême

A Réservé aux abonnés formule "avantage".

Sport santé

Les séances n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.