

# 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

## Abonnements courts

### PLATEAU CARDIO

1 MOIS

**35 €**

Tarif habitant

42 €  
Hors territoire

3 MOIS

**100 €**

Tarif habitant

120 €  
Hors territoire

### CLASSIQUE

1 MOIS

**54 €**

Tarif habitant

65 €  
Hors territoire

3 MOIS

**155 €**

Tarif habitant

186 €  
Hors territoire

### AVANTAGE

1 MOIS

**66 €**

Tarif habitant

80 €  
Hors territoire

3 MOIS

**190 €**

Tarif habitant

228 €  
Hors territoire

## À LA CARTE

*Je choisis ma séance !*

### CLASSIQUE BÉBÉS NAGEURS JARDIN AQUATIQUE

1 SÉANCE

**11 €**

Tarif habitant

14 €  
Hors territoire

10 SÉANCES

Valable uniquement  
sur la formule choisie

**94 €**

Tarif habitant

112 €  
Hors territoire

### AVANTAGE

1 SÉANCE

**15 €**

Tarif habitant

18 €  
Hors territoire

10 SÉANCES

**128 €**

Tarif habitant

153 €  
Hors territoire

### SPORT SANTÉ

10 SÉANCES

**94 €**

Tarif habitant

112 €  
Hors territoire



CGV

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 Sœurs.

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 coaches 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](mailto:o2s@villes-soeurs.fr)



O2Ssportsantebienetre



[villes-soeurs.fr](http://villes-soeurs.fr)



# 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.

## 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'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.

## 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.

## 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 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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, ...

## JE ME (RE)LANCE

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

## 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.





# 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**

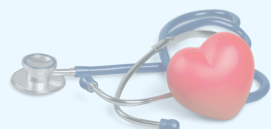
**AQUA'CIRCUIT**

**AQUAGYM  
DOUCE**

**AQUA'BOXING**

**AQUA'CIRCUIT**

**15H15**



**AQUA'BOXING**

**JARDIN  
AQUATIQUE  
3 ANS ET +**



**AQUAGYM  
DOUCE**

 **16H15**

**AQUA'CAF**

**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** 



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, équilibre 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

Un Plateau Cardio pour tous vos entraînements ! Vélos, Tapis, Rameurs, Vélos Elliptiques, Escalier, machines guidées...

## 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                    | VENREDI                  | 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                 |             |                                                                                      |                          |                          | CIRCUIT TRAINING               |
| 12H30 | CAF                            | PILATES     | FULL BODY                                                                            | STRETCHING               | CIRCUIT TRAINING         |                                |
| 13H25 | PLATEAU CARDIO                 |             |                                                                                      |                          |                          |                                |
| 14H20 | GYM DOUCE                      | SPORT SANTÉ |  | GYM DOUCE                | PILATES <small>A</small> |                                |
| 17H15 | CORE TRAINING <small>A</small> |             |                                                                                      | PLATEAU CARDIO           | 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<br>SEMAINE PAIRE   | CAF<br>SEMAINE IMPAIRE   | STRETCHING                     |



Relax

Tonic

Energique

Extrême

A Réservé aux abonnés formule "avantage".

**Sport santé**

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