



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



O2Ssportsantebienetre



villes-soeurs.fr



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

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

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



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.

02S 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.

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 aérobie. C'est un entraînement dynamique et intensif 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, ...

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.

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.



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.

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...

RELAXATION



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

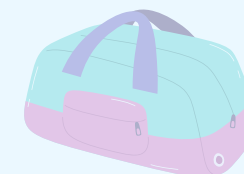
YOGA



Le yoga allie mouvement, respiration et relaxation pour harmoniser le corps et l'esprit. Il développe la souplesse, l'équilibre et la posture tout en aidant à mieux gérer le stress et à renforcer le bien-être général.

SPORT SANTÉ

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



COURS EN BASSIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09H15

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUAGYM



AQUA'BIKE

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'BIKE

10H15

AQUA'CAF

AQUA'CIRCUIT

AQUA'CAF

**AQUA'SPEED
BIKE**

AQUA'CAF

11H00

AQUA'BIKE

AQUA'DANCING

BÉBÉS NAGEURS

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'BOXING

**AQUAGYM
DOUCE**

12H30

AQUAGYM

AQUA'CIRCUIT

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'BOXING

AQUAGYM

SEMAINE PAIRE

**AQUA
CIRCUIT**

SEMAINE IMPAIRE

15H15



AQUA'BOXING

16H15

AQUA'CAF



**JARDIN AQUATIQUE
3 ANS ET +**

**AQUA'SPEED
BIKE**

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'CIRCUIT

17H30

AQUA'CAF

SPORT SANTÉ

17H15-18H15

SPORT SANTÉ

17H15-18H15

18H15

AQUA'BOXING

AQUA'BIKE

AQUAGYM

AQUA'DANCING

AQUA'BOXING

19H15

AQUA'BIKE

AQUA'BOXING

AQUA'ZEN

AQUAGYM

AQUA'BIKE



Relax

Tonic

Energique













Cours de 30 min

Sport santé

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

**Réservé aux abonnés
formule "avantage".**

COURS EN SALLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15	PILATES 	FULL BODY	GYM DOUCE	PILATES 	GYM DOUCE	PILATES 
10H15	ZUMBA	STRETCHING	CAF	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING
11H15			PCE 11H10-12H20 SEM PAIRE	PCE 11H00-12H30	YOGA 	RELAXATION
12H30	CAF	CIRCUIT TRAINING	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	
14H00	GYM DOUCE PCE 16H05-17H05 SEM IMPAIRE					
17H15	CORE TRAINING	PCE 16H15-18H15	SPORT SANTÉ 17H15-18H15	PCE 17H15-18H15	PCE 17H15-18H15	SPORT SANTÉ 17H15-18H15
18H15	CAF	CIRCUIT TRAINING	PILATES 	FULL BODY	ZUMBA	
19H15	RELAXATION	FULL BODY	CORE TRAINING	YOGA 	PILATES 	

 Niveau


Relax

Tonic

Energique

PCE: Plateau
Cardio Encadré

SPORT SANTÉ :
les séances n'auront
pas lieu pendant les
vacances scolaires.

 Réservé aux abonnés
formule "avantage".