



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](#)



Tarifs



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

10 SÉANCES

94 €

Tarif habitant

14 €
Hors territoire

112 €
Hors territoire

AVANTAGE

1 SÉANCE

15 €

Tarif habitant

10 SÉANCES

128 €

Tarif habitant

18 €
Hors territoire

153 €
Hors territoire

SPORT SANTÉ

10 SÉANCES

94 €

Tarif habitant

112 €
Hors territoire

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.



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.

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'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 successifs.

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.

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.

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.

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, ...



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.

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		AQUA'SPEED BIKE 		
16H15		AQUA'CAF		SPORT SANTÉ 17H15-18H15	SPORT SANTÉ 17H15-18H15	
17H30	AQUA'CAF	SPORT SANTÉ 17H15-18H15	JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET +	AQUA'SPEED BIKE 	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE 
18H15	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE 	AQUAGYM	AQUA'DANCING	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE 
19H15	AQUA'BIKE 	AQUA'BOXING	AQUA'ZEN	AQUAGYM	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE 



COURS EN SALLE

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



Niveau

Relax



Tonic



Energique



PCE: Plateau
Cardio Encadré



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

A Réservé aux abonnés
formule "avantage".