



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



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

CLASSIQUE

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

AVANTAGE

1 MOIS	3 MOIS
66 €	190 €
Tarif habitant	Tarif habitant
80 €	228 €
Hors territoire	Hors territoire

À LA CARTE

Je choisis ma séance !

CLASSIQUE

BÉBÉS NAGEURS

JARDIN AQUATIQUE

1 SÉANCE	10 SÉANCES
11 €	94 €
Tarif habitant	Tarif habitant
14 €	112 €
Hors territoire	Hors territoire

Valable uniquement sur la formule choisie

AVANTAGE

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

SPORT SANTÉ

10 SÉANCES
94 €
Tarif habitant
112 €
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.

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 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, 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.

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 **+**

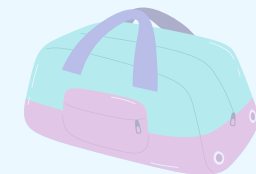
Basée sur des exercices de contraction et de relâchement ainsi que des exercices de respiration, cette activité vise à détendre chaque muscle.

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 SALLE

ACCUEIL DU PUBLIC

Lundi au vendredi
9h00 - 20h00

Samedi
9h00 - 14h00
14h45 - 17h00

CONTACTS

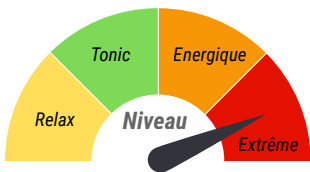
O2S
49 Route de Mancheville
76260 EU

o2s@villes-soeurs.fr

02 35 50 53 60



O2Ssportsantebienetre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
PILATES 09h15 - 10h00 ^A	FULL BODY 09h15 - 10h00	GYM DOUCE 09h15 - 10h00	PILATES 09h15 - 10h00 ^A	GYM DOUCE 09h15 - 10h00	PILATES 09h15 - 10h00 ^A
ZUMBA 10h15 - 11h00	STRETCHING 10h15 - 11h00	CAF ³ 10h15 - 11h00	STRETCHING 10h15 - 11h00	CIRCUIT TRAINING 10h15 - 11h00	CIRCUIT TRAINING 10h15 - 11h00
CAF ³ 12h30 - 13h15	PILATES 11h15 - 12h00 ^A	SEMAINE PAIRE PCE ² 11h10 - 12h20	PCE ² 11h00 - 12h30	CAF ³ 11h15 - 12h00	YOGA 11h15 - 12h00 ^A
GYM DOUCE 14h20 - 15h05	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15	FULL BODY 12h30 - 13h15	STRETCHING 12h30 - 13h15	
SEMAINE IMPAIRE PCE ² 16h05-17h05	PCE ² 16h15 - 18h15	PCE ² 17h15 - 18h15	PCE ² 17h15 - 18h15	SPORT SANTÉ ¹ 17h15 - 18h15	
CORE TRAINING 17h15 - 18h00	SPORT SANTÉ ¹ 17h15 - 18h15	PILATES 18h15 - 19h00	FULL BODY 18h15 - 19h00	SEMAINE PAIRE ZUMBA 18h15 - 19h00	SEMAINE IMPAIRE CIRCUIT TRAINING 18h15 - 19h00
CAF ³ 18h15 - 19h00	ZUMBA 18h15 - 19h00	CORE TRAINING 19h15 - 20h00	YOGA 19h15 - 20h00 ^A	PILATES 19h15 - 20h00 ^A	
RELAXATION 19h15 - 20h00 ^A	STRONG 19h15 - 20h00				

¹ SPORT SANTÉ : hors vacances scolaires

² PCE : plateau cardio encadré

³ CAF : cuisses-abdos-fessiers

^A Réservé aux abonnés "avantage"

COURS EN BASSIN

ACCUEIL DU PUBLIC

Lundi au vendredi
9h00 - 20h00

Samedi
9h00 - 14h00
14h45 - 17h00

CONTACTS

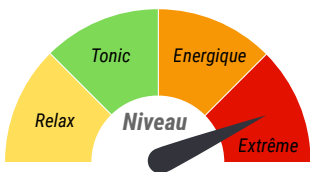
O2S
49 Route de Mancheville
76260 EU

o2s@villes-soeurs.fr

02 35 50 53 60



O2Ssportsantebienetre



¹ SPORT SANTÉ : hors vacances scolaires

Réservé aux abonnés "avantage"

Cours de 30 minutes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
AQUAGYM DOUCE 09h15 - 10h00	AQUAGYM 09h15 - 10h00	BÉBÉS NAGEURS 09h15 - 11h45 4 mois à 3 ans	AQUA'BIKE 09h15 - 10h00	AQUAGYM DOUCE 09h15 - 10h00	AQUA'BIKE 09h15 - 10h00
AQUA'CAF 10h15 - 10h45	AQUA'CIRCUIT 10h15 - 10h45		AQUA'CAF 10h15 - 10h45	AQUA'SPEED BIKE 10h15 - 10h45	AQUA'CAF 10h15 - 10h45
AQUA'BIKE 11h00 - 11h45	AQUA'DANCING 11h00 - 11h45	AQUAGYM DOUCE 12h30 - 13h15	AQUAGYM DOUCE 11h00 - 11h45	AQUA'BOXING 11h00 - 11h45	AQUAGYM DOUCE 11h00 - 11h45
AQUAGYM 12h30 - 13h15	AQUA'CIRCUIT 12h30 - 13h15		AQUAGYM DOUCE 11h00 - 11h45	<small>SEMAINE PAIRE</small> AQUAGYM 12h30 - 13h15 <small>SEMAINE IMPAIRE</small> AQUA CIRCUIT 12h30 - 13h15	
AQUAGYM 12h30 - 13h15	AQUA'BOXING 15h15 - 16h00	JARDIN AQUATIQUE 16h30 - 18h00 3 ans et +	AQUA'BOXING 12h30 - 13h15	AQUAGYM DOUCE 15h15 - 16h00	
AQUA'CAF 17h30 - 18h00	AQUA'CAF 16h15 - 16h45		AQUA'SPEED BIKE 17h30 - 18h00	AQUA'BOXING 12h30 - 13h15	AQUA'CIRCUIT 16h15 - 16h45
AQUA'BOXING 18h15 - 19h00	SPORT SANTÉ ¹ 17h15 - 18h15	AQUAGYM 18h15 - 19h00	AQUA'BOXING 12h30 - 13h15	SPORT SANTÉ ¹ 17h15 - 18h15	
AQUA'BIKE 19h15 - 20h00	AQUA'BIKE 18h15 - 19h00		AQUA'DANCING 18h15 - 19h00	AQUA'BIKE 18h15 - 19h00	
AQUA'BIKE 19h15 - 20h00	AQUA'CIRCUIT 19h15 - 20h00	AQUA'ZEN 19h15 - 20h00	AQUAGYM 19h15 - 20h00	AQUA'BOXING 19h15 - 20h00	

Edition 23/02/2026
Sous réserve de modifications.