





















































Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h30-10h00  CXWORX™	9h30-10h20  RPM™	9h30-10h  BODYPUMP™	9h30-10h20  RPM™	9h30-10h  CXWORX™	9h30-10h20  RPM™	9h30-10h  CXWORX™	9h30-10h20  RPM™	9h30-10h  BODYPUMP™	9h30-10h20  RPM™	9h30-10h  BODYPUMP™	9h30-10h20  RPM™
10h-11h  BODYPUMP™	10h-11h BODYBALANCE	10h-11h15 Pack Forme FULL BODY + BODYATTACK	10h-11h15  RPM™	10h-11h BODYPUMP	10h-11h  RPM™	10h-11h15 BODYPUMP	10h-11h15  RPM™	10h15-10h45  CXWORX™	10h15-10h45 BODYBALANCE	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h30-11h30 BODYBALANCE
11h-12h  ZUMBA™	11h10-12h  RPM™	11h25-12h15  RPM™		11h10-12h  RPM™		11h-12h BODYBALANCE		11h-12h BODYBALANCE		11h30-12h30  ZUMBA™	
12h15-13h  RPM™	12h30-13h15  BODYBALANCE™	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15  RPM™	12h30-13h15  BODYBALANCE™		12h30-13h15 CAF		12h30-13h15 RPM			
14h-15h  BODYPUMP™	15h10-16h  RPM™	MUSCU		MUSCU		14h30-15h  CXWORX™	15h10-16h  RPM™	14h-15h  BODYBALANCE™	15h10-16h  RPM™		
17h30-18h  BODYPUMP™	17h30-18h  BODYBALANCE™	17h30-18h MUSCU		17h30-18h  BODYPUMP™		16h-16h45  <i>pilates</i>	17h30-18h  CXWORX™	17h30-18h  BODYPUMP™	17h30-18h  BODYPUMP™		
18h-18h45 RPM	18h-19h  KIMAX	18h-18h45  RPM™	18h-19h BODYBALANCE	18h-19h BODYBALANCE	18h-19h BODYBALANCE	18h-19h Pack Vitalité BODYATTACK BODYPUMP	18h-19h Pack énergie UBOUND BODYPUMP	18h-19h Pack énergie UBOUND BODYPUMP	18h-19h Pack énergie UBOUND BODYPUMP		
19h-19h45 STEP/AERO	19h-20h BODYPUMP	19h-20h  ZUMBA™	19h-20h  ZUMBA™	19h-20h  ZUMBA™	19h-20h  ZUMBA™	19h-19h45  <i>pilates</i>	19h15-20h  RPM™	19h30-20h15  RPM™	19h30-20h15  RPM™		
20h-21h BODYBALANCE	20h10-21h  RPM™	20h15-20h45  CXWORX™	20h-20h45 CAF	20h-20h45 CAF	20h10-21h  RPM™						



Réservation de tous les cours **OBLIGATOIRE** - Chaussures propres et serviette **OBLIGATOIRE**





Planning du 02/07/2018 au 01/09/2018

Horaires d'ouverture: Lun à Jeu: 9h30-21h00

*** Le club sera fermé du 13/08/ au 25/08/2018**

Ven: 9h30-20h30 / Sam: 9h30-13h00



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUABIKE	10h15-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUADYNAMIC	10h-10h45 AQUABIKE 11h-11h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUAWORK 11h-12h AQUABODYBIKE	10h15-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUADYNAMIC 10h30-11h30 AQUABODYBIKE
12h15-13h AQUAWORK			12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUABIKE	
15h-15h45 AQUABIKE 16h-16h30 AQUADYNAMIC 18h-18h45 AQUADYNAMIC 19h-20h AQUABODYBIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUABIKE 19h-19h45 AQUADYNAMIC	16h-16h30 AQUAGYM 18h-18h45 AQUATONUS 19h-19h45 AQUABIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUAWORK 19h-19h45 AQUADYNAMIC 20h-21h AQUABODYBIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUADYNAMIC	
 Réservation de tous les cours OBLIGATOIRE - Bonnet de bain et douche savonnée OBLIGATOIRE 					

Planning du 02/07/2018 au 01/09/2018

Horaires d'ouverture: Lun à Jeu: 9h30-21h00

* Le club sera fermé du 13/08/ au 25/08/2018

Ven: 9h30-20h30 / Sam: 9h30-13h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	11h-11h45 HBX <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>			
13h15-13h45 CROSS TRAINING	13h-13h30 CROSS TRAINING		12h45-13h30 HBX <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>	
	18h30-19h CROSS TRAINING 19h-19h45 HBX <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>		-----	18h30-19h CROSS TRAINING
 Réservation de tous les cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette OBLIGATOIRE 				

10 rue Robert Bothereau - La Courtaisière - 85000 La Roche sur Yon



Entraînement physique à partir d'enchaînements de mouvements fonctionnels de différents sports



Un concept Les Mills d'entraînement et de coaching hautement qualitatif en personal