



A PARTIR DU 1er MARS 2010

HORAIRES

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi 9H30 21H30
 Vendredi 9h30 21h00
 Samedi 9h30 13h00
 Dimanche 9h30 12h30

POWER PLATE HP ESSAI GRATUIT SUR RESERVATION



02.51.36.96.96 www.larochefitness.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE				
9h45							Espace cardio- musculation- piscine sauna-hamam-jacuzzi ouvert tous les dimanches matin sauf juillet-aout				
10h	10.00/11.00 	10.00/10.45 GYM DOUCE	10.30/11.15 AQUAGYM	10.00/10.45 CARDIO GYM	10.00/10.45 STEP	10.30/11.15 AQUAGYM		10.00/11.00 	10.00/10.45 AQUAGYM		
11h	11.00/11.45 CARDIO GYM	11.00/11.45 AQUAGYM	10.45/11.45 		11.00/11.45 AQUAFAC	10.45/11.15 ABDOS / FESSES			11.00/11.45 AQUA DYNAMIC	11.00/12.00 	11.15/12.00 AQUA DYNAMIC
12h	12.15/13.00 CAF	12.15/13.15 	12.15/13.00 AQUAGYM	12.15/13.00 STEP		12.15/13.15 		12.15/13.00 AQUA DYNAMIC	12.15/13.15 		
13h		13.00/13.30 AQUAENERGY			13.00/13.30 AQUAFAC						
15h				NATATION					15.30/16.15 AQUAGYM		
16h		16.45/17.15 AQUAGYM		16.45/17.15 AQUA DYNAMIC					16.45/17.15 AQUAGYM		
17h	17.45/18.45 	17.15/18.00 		17.30/18.00 CUISSSES / FESSES		17.30/18.00 ABDOS / FESSES			17.30/17.45 ABDOS		
18h	18.45/19.00 ABDOS	18.00/19.00 AQUA DYNAMIC	18.00/19.00 	18.15/19.00 AQUA SCULPT	18.00/18.45 ABDOS	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC		18.00/18.45 STEP 1	18.00/18.45 AQUAFAC	17.45/18.45 	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC
19h	19.00/20.00 	19.05/19.50 AQUAGYM	19.00/19.15 ABDOS		18.15/18.55 STRETCHING	18.45/19.00 ABDOS			19.00/20.00 AQUAFAC	18.45/19.45 	19.00/19.45 AQUAGYM
20h	20.00/20.55 	19.15/19.45 AEROBOXING	19.45/20.00 STRETCHING		19.00/20.00 NATATION	19.00/20.00 		19.00/20.00 AQUA DYNAMIC	19.45/20.45 		
21h		20.00/20.45 STEP 2	20.00/20.45 AQUA DYNAMIC		20.00/21.00 	20.00/22.15 SALSA*					
							*Uniquement sur inscription				

CAF : Cuisses Abdos Fessiers

CARDIO GYM : Cardio sur vélo + Renforcement musculaire + Stretching

LES MILLS RPM : Cours collectif sur vélo, véritable brûleur de calories

LES MILLS BODYPUMP : Le cours de renforcement musculaire le plus efficace au monde

LES MILLS BODYJAM : Premier cours dansé accessible à tous

LES MILLS BODYATTACK : Cours cardio simple, intensif et athlétique

AQUA DYNAMIC : Simple et ludique, le meilleur cours en piscine

AQUA SCULPT : Travail plus intensif sur le haut du corps

AQUAFAC : Cuisses Abdos Fessiers

AQUAGYM : Renforcement musculaire



Amincissement Beauté
 Rajeunissement

"Parce que le bien être ne se limite pas à la pratique d'activités sportives"

L'Institut est ouvert aux non adhérents,
 Horaires d'ouverture:
 Lundi-vendredi de 9h30 à 20h00
 Mardi-Mercredi-Jeudi de 9h30 à 19h30
 Samedi de 9h30 à 13h00
 Renseignez vous ! Tel : 02 51 36 99 61