






Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 10h-11h BODYPUMP 11h-12h 	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-9h45 BODYPUMP VIRTUAL 10h-11h BODYBALANCE 11h10-12h RPM VIRTUAL	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 10h-11h BODYPUMP VIRTUAL 11h25-12h15 RPM VIRTUAL	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 10h-11h15 Pack Forme FULL BODY + BODYATTACK 11h-11h45 SH'BAM VIRTUAL 11h10-12h RPM VIRTUAL	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 10h-11h Pack Forme BODYATTACK + CAF 11h-12h BODYBALANCE	9h30-10h30 BODYPUMP 9h30-10h20 RPM VIRTUAL 10h30-11h30 BODYBALANCE 11h30-12h30 
12h15-13h RPM BODYPUMP VIRTUAL	12h30-13h15 BODYPUMP RPM VIRTUAL	12h30-13h15 BODYBALANCE	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 RPM BODYPUMP VIRTUAL	
14h-15h30 MUSCU 15h10-16h RPM VIRTUAL 15h-16h BODYBALANCE VIRTUAL 16h30-17h CXWORX VIRTUAL 17h30-18h CXWORX VIRTUAL 18h-18h45 RPM 19h-19h45 STEP/AERO 20h-21h BODYBALANCE	14h-15h30 MUSCU 15h30-16h30 BODYPUMP VIRTUAL 17h30-18h BODYBALANCE VIRTUAL 18h-19h CARDIO BOXING 18h-18h45 RPM VIRTUAL 18h-18h45 19h-20h BODYPUMP 20h-20h30 STRETCHING 20h10-21h RPM VIRTUAL	15h-16h30 MUSCU 14h15-14h45 CXWORX VIRTUAL 16h45-17h15 BODYBALANCE VIRTUAL 17h30-18h BODYPUMP VIRTUAL 18h-19h BODYBALANCE 19h-20h  20h-20h45 CAF 20h10-21h RPM VIRTUAL	14h-15h30 MUSCU 15h10-16h RPM VIRTUAL 15h30-16h BODYPUMP VIRTUAL 16h-16h45 16h-16h45  17h15-18h SH'BAM VIRTUAL 18h-19h STEP 19h-19h45  20h-21h BODYPUMP VIRTUAL	14h-15h BODYBALANCE VIRTUAL 15h10-16h RPM VIRTUAL 16h-16h30 CXWORX VIRTUAL 16h30-17h30 BODYPUMP VIRTUAL 17h30-18h CXWORX VIRTUAL 18h-19h Pack Vitalité BODYPUMP BODYATTACK 19h30-20h15 RPM VIRTUAL	





Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette OBLIGATOIRE



Planning AQUA à partir du 03/09/2018

Horaires d'ouverture: Lun à jeu: 9h-21h30



Ven: 9h-21h / Sam: 9h-14h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h15-10h AQUA BIKE			9h15-10h AQUA BIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC
10h-10h45 AQUAGYM	10h15-10h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUA BIKE	10h-10h45 AQUAWORK	10h15-10h45 AQUAGYM	10h30-11h15 AQUA BIKE
11h-11h45 AQUA BIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h-11h45 AQUAGYM	11h-12h AQUABODYBIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h30-12h15 AQUAGYM
12h15-13h AQUAWORK	12h15-13h AQUABODYBIKE	12h30-13h AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUA BIKE	
15h-15h45 AQUA BIKE	15h15-15h45 AQUAGYM		15h15-15h45 AQUAGYM	15h15-15h45 AQUAGYM	
16h-16h30 AQUADYNAMIC	16h15-16h45 AQUAGYM	16h-16h30 AQUAGYM	16h15-16h45 AQUAGYM	16h15-16h45 AQUAGYM	
17h-17h30 AQUAGYM		17h-17h30 AQUADYNAMIC			
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUA BIKE	18h-18h45 AQUATONUS	18h-18h45 AQUAWORK	18h-18h45 AQUAWORK	
19h-20h AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-19h45 AQUA BIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-19h45 AQUA BIKE	
			20h-21h AQUABODYBIKE		
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - Bonnet de bain et douche savonnée OBLIGATOIRE 					

Planning à partir du 03/09/2018

Horaires d'ouverture: Lun à jeu: 9h-21h30

Ven: 9h-21h / Sam: 9h-14h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	11h-11h30 CRØSS TRAINING		11h-11h30 CRØSS TRAINING	
13h-13h30 CRØSS TRAINING	13h15-13h45 CRØSS TRAINING		13h15-14h HBX <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>	
17h30-18h CRØSS TRAINING	20h30-21h15 CRØSS TRAINING		----- 20h-20h30 CRØSS TRAINING	19h-19h45 HBX <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette OBLIGATOIRE 				

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



Entrainement physique à partir d'enchainements de mouvements fonctionnels de différents sports



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