

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 11h10 - 11h40 CARDIO KICK & BOXE	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 10h - 11h15 Pack Forme FULL BODY + BODYATTACK 11h15-12h SH'BAM VIRTUAL	9h10-10h RPM VIRTUAL 9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 10h - 11h Pack Forme BODYATTACK + CAF 11h-12h BODYBALANCE	9h30-10h30 BODYPUMP 10h30-10h20 RPM VIRTUAL 10h30-11h30 BODYBALANCE 11h30-12h30
12h30-13h15 RPM VIRTUAL BODYPUMP VIRTUAL	12h30-13h15 BODYPUMP RPM VIRTUAL	12h30-13h15 BODYBALANCE	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 RPM VIRTUAL 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 19h-20h BODYPUMP 20h-20h30 STRETCHING 20h10-21h RPM VIRTUAL	15h-16h30 MUSCU 14h15-14h45 CXWORX VIRTUAL 14h45-17h15 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 SH'BAM VIRTUAL 17h15-18h STEP 18h-18h45 STEP 19h-19h45 19h15-20h RPM 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



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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUABIKE	9h15-10h AQUABIKE 10h15-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUADYNAMIC	10h-10h45 AQUABIKE 11h-11h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUAWORK 11h-12h AQUABODYBIKE	9h15-10h AQUABIKE 10h15-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUADYNAMIC 10h30-11h15 AQUABIKE 11h30-12h15 AQUAGYM
12h15-13h AQUAWORK	12h15-13h AQUABODYBIKE	12h30-13h AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUABIKE	
15h-15h45 AQUABIKE 16h-16h30 AQUADYNAMIC 17h-17h30 AQUAGYM 18h-18h45 AQUADYNAMIC 19h-20h AQUABODYBIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 16h15-16h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUABIKE 19h-19h45 AQUADYNAMIC	16h-16h30 AQUAGYM 17h-17h30 AQUADYNAMIC 18h-18h45 AQUATONUS 19h-19h45 AQUABIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 16h15-16h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUAWORK 19h-19h45 AQUADYNAMIC 20h-21h AQUABODYBIKE	15h15-15h45 AQUAGYM 16h15-16h45 AQUAGYM 18h-18h45 AQUAWORK 19h-19h45 AQUABIKE	



Réservation des cours OBLIGATOIRE - Bonnet de bain et douche savonnée OBLIGATOIRE





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



Planning à partir du 15/10/2018

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13h15-13h45 CRØSS TRAINING	13h15-13h45 CRØSS TRAINING			
17h30-18h CRØSS TRAINING				19h-19h45 HBX
	20h30-21h CRØSS TRAINING		20h-20h30 CRØSS TRAINING	
 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 training