

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 9h15-10h SH'BAM VIRTUAL | 9h15-9h45 BODYPUMP VIRTUAL | 9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL | 9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL | 9h15-10h SH'BAM VIRTUAL | 9h30-10h30 BODYPUMP |
| 10h-11h BODYPUMP | 10h-11h BODYBALANCE | 10h-11h BODYPUMP | 10h-10h45 tone | 10h-10h30 BODYATTACK | 10h30-11h30 BODYBALANCE |
| 11h-12h ZUMBA | | | 11h-11h45 SH'BAM | 10h30-11h CAF | 11h30-12h30 ZUMBA |
| 12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL | 12h30-13h15 BODYPUMP | 12h30-13h15 CAF | 12h30-13h15 FULL BODY | 12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL | |
| | 14h-15h30 MUSCU TRAINING | 14h-14h30 CXWORX VIRTUAL | | 14h-15h BODYBALANCE VIRTUAL | |
| | | 15h-15h30 MUSCU TRAINING | 15h30-16h BODYPUMP VIRTUAL | 15h10-16h RPM VIRTUAL | |
| 17h-17h30 BODYBALANCE VIRTUAL | 17h30-18h BODYBALANCE VIRTUAL | 17h30-18h BODYPUMP VIRTUAL | 16h-16h45 SH'BAM | 16h-16h30 CXWORX VIRTUAL | |
| 18h-18h30 BODYPUMP | 18h-19h CARDIO BOXE | 18h-19h BODYBALANCE | 17h15-18h SH'BAM VIRTUAL | 16h30-17h30 BODYPUMP VIRTUAL | |
| 18h30-19h CXWORX | 19h-20h BODYPUMP | 19h-20h ZUMBA | 18h-18h45 tone | 17h30-18h CXWORX VIRTUAL | |
| 19h-19h45 STEP/AERO | 20h-20h45 SH'BAM | 20h-20h45 tone | 19h-19h45 tone | 18h-18h45 SH'BAM | |
| 20h-21h BODYBALANCE | | | 20h-21h BODYPUMP VIRTUAL | 19h-19h45 CARDIO KICK | |

⚠ Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette OBLIGATOIRES ⚠

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

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

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

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



Planning RPM et CROSS à partir du 07/01/2019

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

Ven: 9h-21h / Sam: 9h-13h30

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|----------------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 9h10-10h00 RPM VIRTUAL | 9h10-10h00 RPM 11h10-12h00 RPM VIRTUAL | 9h10-10h00 RPM VIRTUAL | 9h10-10h00 RPM VIRTUAL | 9h10-10h00 RPM VIRTUAL | 9h10-10h00 RPM VIRTUAL |
| 12h30-13h15 RPM | 12h30-13h15 RPM VIRTUAL | | | 12h30-13h15 RPM | |
| 15h10-16h RPM VIRTUAL | | | 15h10-16h RPM VIRTUAL 17h30-18h CROSS TRAINING | 15h10-16h RPM VIRTUAL | |
| 18h-18h45 RPM | 18h-18h50 RPM VIRTUAL 19h10-20h RPM VIRTUAL 20h-20h30 CROSS TRAINING | 19h10-20h RPM VIRTUAL | 19h10-20h RPM VIRTUAL | 19h10-20h RPM VIRTUAL | |



Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette **OBLIGATOIRES**

