

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h SH'BAM VIRTUAL	9h15-9h45 LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL	9h15-10h SH'BAM VIRTUAL	9h30-10h15 BODYPUMP
10h-11h BODYPUMP	10h-11h BODYBALANCE	10h-11h BODYPUMP	10h00-11h00 CAF	10h-10h30 BODYATTACK	10h15-11h15 BODYBALANCE
11h-12h ZUMBA FITNESS		11h00-12h00 STRETCHING	11h-11h45 ZUMBA FITNESS	10h30-11h CAF	11h15-12h15 ZUMBA FITNESS
12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 tone	12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL	
	14h-15h30 MUSCU TRAINING	14h-14h30 CXWORX VIRTUAL		14h-15h BODYBALANCE VIRTUAL	
17h-17h30 BODYBALANCE VIRTUAL	17h30-18h BODYBALANCE VIRTUAL	15h-16h30 MUSCU TRAINING	15h30-16h BODYPUMP VIRTUAL	16h-16h30 CXWORX VIRTUAL	
18h-18h30 BODYPUMP	18h-19h CARDIO BOXE	17h30-18h BODYPUMP VIRTUAL	16h-16h45 pilates	16h30-17h30 BODYPUMP VIRTUAL	
18h30-19h CXWORX	19h-20h BODYPUMP	18h-19h BODYBALANCE	17h15-18h SH'BAM VIRTUAL	17h30-18h CXWORX VIRTUAL	
19h-19h45 STEP/AERO	20h-21h SH'BAM	19h-20h ZUMBA FITNESS	18h-19h tone	18h-18h45 BODYPUMP	
20h-20h45 BODYBALANCE			19h-19h45 pilates	19h-20h SH'BAM	
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
	9h15-10h AQUA BIKE			9h15-10h AQUA BIKE	
10h-10h45 AQUAGYM	10h15-10h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUA BIKE	10h-10h45 AQUAWORK	10h15-10h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUADYNAMIC
11h-11h45 AQUA BIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h-11h45 AQUAGYM	11h-12h AQUABODYBIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h15-12h00 AQUA BIKE
12h15-13h AQUAWORK	12h15-13h AQUA BIKE		12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUA BIKE	
15h15h45 AQUA BIKE	15h15-15h45 AQUAGYM		15h15-15h45 AQUAGYM	15h15-15h45 AQUAGYM	
16h-16h30 AQUADYNAMIC	16h15-16h45 AQUAGYM	16h00-16h30 AQUAGYM	16h15-16h45 AQUAGYM	16h15-16h45 AQUAGYM	
17h-17h30 AQUAGYM		17h17h30 AQUADYNAMIC			
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUA BIKE	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUAWORK	
19h-20h AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-19h45 AQUA BIKE	19h-19h45 AQUAWORK	19h-19h45 AQUA BIKE	
			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 du 18 au 23 Mars 2019

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h10-10h00 RPM VIRTUAL	9h10-10h00 RPM	9h10-10h00 RPM VIRTUAL	9h10-10h00 RPM VIRTUAL	9h10-10h00 RPM	9h10-10h00 RPM VIRTUAL
12h30-13h15 RPM	11h10-12h00 RPM VIRTUAL 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 