

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 10h-11h BODYPUMP 11h-12h 	9h15-9h45 LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL 10h-11h BODYBALANCE	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 9h45-10h45 BODYPUMP 10h45-11h30 CARDIO TRAINING	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 10h00-11h00 CAF 11h-11h45 	9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 10h-10h30 <i>semaine impaire</i> BODYATTACK 10h30-11h CAF 11h-12h BODYBALANCE VIRTUAL	9h30-10h15 BODYPUMP 10h15-11h15 BODYBALANCE 11h15-12h15
12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 CROSS TRAINING	12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL	
	14h-15h30 MUSCU TRAINING		pour le Pilates nous contacter	BODYBALANCE VIRTUAL	
17h-17h30 BODYBALANCE VIRTUAL	17h30-18h BODYBALANCE VIRTUAL	15h-16h30 MUSCU TRAINING 17h30-18h BODYPUMP VIRTUAL	15h30-16h BODYPUMP VIRTUAL 16h-16h45 	16h-16h30 CXWORX VIRTUAL 16h30-17h30 BODYPUMP VIRTUAL	
18h-18h45 LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL	18h-18h45 CARDIO BOXE	18h-19h BODYBALANCE	17h15-18h SH'BAM VIRTUAL	17h30-18h CXWORX VIRTUAL	
19h-19h45 STEP	19h-20h BODYPUMP	19h-20h 	18h30-19h30 FULL BODY	19h-20h SH'BAM	
20h-20h45 BODYBALANCE	20h-21h 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	10h-10h45 <i>semaine paire</i> AQUAGYM	10h15-11h 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	12h00-12h45 Aquaphobie	12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUA BIKE	
15h-15h45 AQUA BIKE	15h15-15h45 AQUAGYM		15h30-16h15 AQUAGM	15h30-16h15 AQUAGYM	
16h-16h30 AQUADYNAMIC	16h15-16h45 AQUAGYM	16h00-16h30 AQUAGYM			
17h-17h30 AQUAGYM		17h00-17h30 AQUADYNAMIC			
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUA BIKE	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUADYNAMIC	19h-19h45 AQUAWORK	
19h-20h AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-20h AQUABODYBIKE	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

ROCHE FITNESS  **Planning RPM et CROSS du 13 au 29 Mai 2019**

Horaires d'ouverture: Lun à jeu: 9h-21h30
Ven: 9h-20h30 / Sam: 9h-13h30

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



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



