

# ROCHE FITNESS *Planning FITNESS à partir du 13 Janvier 2020*

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 <b>BODYPUMP</b> 11h-11h45 <b>ZUMBA</b>	9h15-10h <b>RPM</b> 10h15-11h15 <b>BODYBALANCE</b>	10h-11h <b>BODYGYM</b> <b>NOUVEAU</b>	10h-10h45 <i>SwissBall 45'</i> 11h-11h45 <b>Pilates</b>	10h-11h <b>BODYPUMP</b> 11h15-12h <b>BODYBALANCE</b>	9h30-10h30 <b>BODYPUMP</b> 10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b> 11h30-12h15 <b>ZUMBA</b>
12h30-13h15 <b>Circuit Training</b>	12h30-13h15 <b>BODYPUMP</b>	12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h30-13h15 <i>SwissBall 45'</i>	12h30-13h15 <b>RPM</b>	
15h-15h30 <b>Pilates</b> 18h-19h <b>BODYPUMP</b> 18h-18h45 <b>RPM</b> 19h-19h45 <b>STEP</b> 20h-21h <b>BODYBALANCE</b>	14h-15h30 <b>MUSCU TRAINING</b> 18h-18h45 <b>CARDIO BOXE</b> 19h-20h <b>BODYPUMP</b>	15h-16h30 <b>MUSCU TRAINING</b> 18h-19h <b>BODYBALANCE</b> 19h-19h45 <b>ZUMBA</b> 20h-20h45 <i>SwissBall 45'</i>	15h-15h30 <b>Pilates</b> 18h-18h45 <b>RPM</b> 18h-19h <b>BODYPUMP</b> 19h-19h45 <b>Pilates Postural</b> <b>NOUVEAU</b>	18h-18h45 <b>PLEINE FORME</b> 19h-19h45 <b>Pilates</b> <b>Soirée DANSE</b>	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b>					

**NOUVEAU ! BODYGYM** : Cours de renforcement musculaire complet faisant travailler le haut du corps, les abdos, les fessiers, les lombaires et le bas du corps.

**NOUVEAU ! PLEINE FORME** : Association cardiovasculaire et musculaire : 15 min de Zumba, 15 min d'abdos et 15 min de fessiers !

# ROCHE FITNESS *Planning AQUA à partir du 13 Janvier 2020*

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 <b>AQUAGYM</b> 11h-11h45 <b>AQUABIKE</b>	9h30-10h <b>AQUAGYM</b> 10h15-11h <b>AQUABIKE</b> 11h15-12h <b>AQUADYNAMIC</b>	10h-10h45 <b>AQUABIKE</b> 11h-11h45 <b>AQUAGYM</b>	10h-10h45 <b>AQUAWORK</b> 11h-12h <b>AQUABODYBIKE</b>	9h30-10h15 <b>AQUABIKE</b> 10h30-11h <b>AQUAGYM</b> 11h15-12h <b>AQUADYNAMIC</b>	10h15-11h <b>AQUADYNAMIC</b> 11h15-12h00 <b>AQUABIKE</b>
12h30-13h15 <b>AQUAWORK</b>	12h30-13h15 <b>AQUATONUS</b>	X	12h30-13h15 <b>AQUATONUS</b>	12h15-13h <b>AQUABIKE</b>	
15h-15h45 <b>AQUABIKE</b> 16h-16h30 <b>AQUADYNAMIC</b> 18h-18h45 <b>AQUADYNAMIC</b> 19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	15h-15h30 <b>AQUAGYM</b> 16h-16h30 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUABIKE</b> 19h-19h45 <b>AQUADYNAMIC</b>	16h00-16h30 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUAGYM</b> 19h-20h <b>AQUABODYBIKE</b>	15h-15h30 <b>AQUAGYM</b> 16h-16h30 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUADYNAMIC</b> 19h-19h45 <b>AQUAWORK</b> 20h-21h <b>AQUABODYBIKE</b>	15h-15h30 <b>AQUAGYM</b> 16h-16h30 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUABIKE</b> 19h-19h45 <b>AQUAGYM</b>	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche <b>OBLIGATOIRES</b> - Boxer de bain pour les messieurs					

# ROCHE FITNESS *Planning VIRTUAL à partir du 13 Janvier 2020*

cours LESMILLS

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
9h15-10h <b>SH'BAM VIRTUAL</b> 9h15-10h <b>RPM VIRTUAL</b>	9h15-9h45 <b>CXWORX VIRTUAL</b>	9h15-10h <b>SH'BAM VIRTUAL</b> 9h15-10h <b>RPM VIRTUAL</b>	9h15-9h45 <b>CXWORX VIRTUAL</b> 9h15-10h <b>RPM VIRTUAL</b>	9h15-10h <b>SH'BAM VIRTUAL</b> 9h15-10h <b>RPM VIRTUAL</b>	
12h30-13h15 <b>RPM VIRTUAL</b>	12h30-13h15 <b>RPM VIRTUAL</b>	12h30-13h15 <b>RPM VIRTUAL</b>	12h30-13h15 <b>RPM VIRTUAL</b>	12h30-13h15 <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	
17h-17h45 <b>RPM VIRTUAL</b>	18h-18h45 <b>RPM VIRTUAL</b>	18h-18h45 <b>RPM VIRTUAL</b>		15h-15h30 <b>SH'BAM VIRTUAL</b> 17h15-17h45 <b>CXWORX VIRTUAL</b>	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b>					