

PLANNING LA ROCHE FITNESS

HORAIRES D'OUVERTURE : LUNDI AU JEUDI 9h-21h / VENDREDI 9h-20h30 / SAMEDI 9h-13h30

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | |
|------------------------------|-------------|-----------------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------|
| 9h45-10h30 | 9h30-10H15 | 9h45-10h30 | 9h30-10h15 | 9h45-10h30 | 9h30-10h15 | 9h45-10h30 | 9h30-10h15 | 9h45-10h30 | 9h30-10h15 | 9h30-10h15 | |
| LES MILLS BODYPUMP | AQUAGYM | LIA | AQUAGYM | LES MILLS RPM | AQUABIKE | STEP DEB | AQUADYNAMIC | CAF LES MILLS BODYCOMBAT | AQUA BOXE | LES MILLS BODYPUMP | AQUADYNAMIC |
| 10h30-11H15 | | 10h30-11h15 | | 10h30-11h15 | | 10h30-11h15 | | 10h30-11h15 | | 10h30-11h15 | |
| | AQUABIKE | Pilates | AQUADYNAMIC | STRETCHING | AquaPilates | Pilates | AQUA | | AQUABIKE | LES MILLS BODYBALANCE | AQUABODYBIKE |
| | | | | | | | | | | 11h15-12h | |
| | | | | | | | | | | ZUMBA FITNESS | NAGE LIBRE 11h30-13h |
| 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 | |
| CIRCUIT TRAINING | AQUA BOXE | LES MILLS BODYPUMP | AQUABIKE | LES MILLS RPM | AQUADYNAMIC | LES MILLS BODYCOMBAT | AQUA CIRCUIT | LES MILLS RPM | AQUABIKE | | |
| 15h00-15h45 | | 14h-15H30 | | | | | | | | | |
| AQUABIKE | | CARDIO MUSCU | | | | | | | | | |
| 16h00-16h45 | | 15h30-16h15 | | 15h30-16h15 | | 15h30-16h15 | | 16h00-16H45 | | | |
| AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | | | |
| 18h00-18h45 | 18h15-19h00 | 18h00-18h45 | 18h15-19h00 | 18h00-18h45 | 18H15-19H00 | 18h00-18h45 | 18h15-19h00 | 18h00-18h45 | 18h00-19h00 | | |
| STEP | AQUADYNAMIC | CARDIO BOXE | AQUABIKE | SWISS BALL | AQUA CIRCUIT | LES MILLS RPM | AQUAGYM | LES MILLS BODYPUMP | AQUABODYBIKE | | |
| 18h45-19h30 | 19h00-19h45 | 18h45-19h45 | 19h00-19h45 | 18h45-19h30 | 19H00-19H45 | 18h45-19h30 | 19h00-19h45 | 18h45-19h30 | | | |
| LES MILLS RPM | AQUABIKE | LES MILLS BODYPUMP | AQUA | LES MILLS BODYATTACK | AQUABIKE | LES MILLS BODYCOMBAT | AQUA BOXE | LES MILLS BODYBALANCE | | | |
| 19h30-20h15 | | 19h45-20h30 | | 19h30-20h15 | | 19h30-20h15 | | 20H00-20H45 | | 19h30-20h15 | |
| LES MILLS BODYCOMBAT | | Pilates | | ZUMBA FITNESS | | CIRCUIT TRAINING | | AQUABODYBIKE | | CARDIO BOXE | |
| 20h15-21H00 | | | | | | | | | | | |
| LES MILLS BODYBALANCE | | | | | | | | | | | |