

PLANNING LA ROCHE FITNESS à partir du 20 Janvier 2025

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

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	AQUADYNAMIC	LIA	AQUAGYM	LES MILLS RPM	AQUABIKE	STEP DEB	AQUAGYM	CAF	AQUA BOXE	LES MILLS BODYPUMP	AQUADYNAMIC
10h30-11H15		10h30-11h30		10h30-11h15		10h30-11h30		10h30-11h15		10h30-11h15	
FLASH ABDOS	AQUABIKE	Pilates	AQUADYNAMIC	STRETCHING	AquaPilates	SWISS BALL	AQUA	Pilates	AQUABIKE	LES MILLS BODYBALANCE	AQUABODYBIKE
										11h15-12h	
										ZUMBA FITNESS	NAGE LIBRE 11h30-13h
12h30-13h15		12h30-13h15		12h30-13h15		12h30-13h15		12h30-13h15			
AQUA BOXE	LES MILLS BODYPUMP	AQUABIKE	LES MILLS RPM 30'	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			
<i>Et sur notre plateau...</i>											
Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques.											
18h00-18h45	18h15-19h00	18h00-18h45	18h15-19h00	18h00-18h45	18H15-19H00	18h00-18h45	18h15-19h00	18h00-18h45	18h00-19h00		
STEP	AQUADYNAMIC	LES MILLS GRIT	AQUABIKE	SWISS BALL	AQUA CIRCUIT	LES MILLS RPM	AQUAGYM	LES MILLS BODYPUMP	AQUABODYBIKE		
18h45-19h30	19h00-19h45	18h45-19h30	19h00-19h45	18h45-19h30	19H00-19H45	18h45-19h30	19h00-19h45	18h45-19h30			
LES MILLS RPM	AQUABIKE	LES MILLS BODYPUMP	AQUA WORK	LES MILLS BODYATTACK	AQUABIKE	LES MILLS BODYCOMBAT	AQUA BOXE	LES MILLS BODYBALANCE			
19h30-20h15		19h30-20h30		19h30-20h15		19h30-20h15		20H00-20H45		19h30-20h15	
LES MILLS BODYCOMBAT		Pilates		ZUMBA FITNESS		LES MILLS GRIT		AQUABODYBIKE			
20h15-21H00											
LES MILLS BODYBALANCE											

eGYM

