

# PLANNING LA ROCHE FITNESS JANVIER 2025

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											

et sur notre plateau ...

Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques,



**eGYM**  
CIRCUIT SPORT SANTE

