

RELAXFORME – ROCHEFORT

Libérez-vous

PLANNING DES COURS COLLECTIFS À PARTIR DU 3 AVRIL 2017

FITNESS ★

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h					LES MILLS RPM 45'	
9h15	LES MILLS BODYPUMP 30'		LES MILLS CXWORX 30'			LES MILLS sprint 30'
10h	CIRCUIT CARDIO 45'	C. A. F. 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS GRIT CARDIO 30'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS RPM 45'
11h		LES MILLS RPM 30'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 55'		LES MILLS CXWORX 30'
11h30						LES MILLS BODYBALANCE 30'
12h30	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS GRIT CARDIO 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	
17h30	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYPUMP 30'	PILATES/STRETCHING 45'		
18h		STRETCHING 30'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS GRIT CARDIO 30'	
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	STEP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYJAM 55'	
18h35	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'	
19h30	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYJAM 55'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS CXWORX 30'	
19h35			LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'		
					SUR RESERVATION	SUR RESERVATION

TEAM TRAINING ★

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h			TRX 45'			
9h15				TRX 45'		
11h	TRX 45'				CROSS TRAINING 45'	
12h30			CROSS TRAINING 45'			
18h30		CROSS TRAINING 45'	CROSS TRAINING 45'	TRX 45'		
19h30	TRX 45'					

⚠ NECESSITE UN ABONNEMENT SPECIFIQUE

AQUA ★

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15					AQUAWORK 30'	
9h50	AQUAGYM 45'	AQUADYNAMIC 45'	AQUASILHOUE	AQUA BIKE 45'	AQUAGYM 45'	AQUACOMBAT 45'
10h50	AQUASILHOUE	AQUAGYM 45'	AQUA BIKE 45'	AQUAGYM 45'		AQUA BIKE 45'
12h20	AQUA BIKE 45'	AQUAWORK 45'		AQUACOMBAT 45'	AQUADYNAMIC 45'	
16h30			NATATION		NATATION	
17h25	AQUAWORK 45'	AQUA BIKE 45'	AQUASILHOUE	AQUADYNAMIC 45'	AQUA HIIT 30'	
18h25	AQUA BIKE 45'	AQUADYNAMIC 45'	AQUACOMBAT 45'	AQUAWORK 45'	AQUA BIKE 45'	
19h25	AQUACOMBAT 45'	AQUA BIKE 45'		AQUA BIKE 45'		
					SUR RESERVATION	SUR RESERVATION TARIFEE

HORAIRES D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi : 8h45 - 14h00 // 15h00 - 21h00

Samedi : 9h00 - 12h30 // 14h30 - 17h30