



PLANNING DES COURS FITNESS ET RPM - ROCHEFORT

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 09h15 - 09h45 FIT' | 07h - 07h45 RPM | | | | |
| 10h - 10h45 BODYBALANCE | 10h - 10h45 BODYPUMP | 10h - 10h45 <small>LES MILLS</small> CORE | 10h - 10h45 RPM | 10h - 10h45 FIT' | 10h00 - 10h45 <small>LES MILLS</small> CORE |
| 11h - 11h45 STRETCHING | | 11h - 11h55 BODYBALANCE | 11h - 11h45 STRETCHING | | 11h - 11h45 RPM |
| 12h30 - 13h15 RPM | 12h30 - 13h15 BODYCOMBAT | 12h30 - 13h15 BODYPUMP | 12h30 - 13h15 <small>LES MILLS</small> CORE | 12h30 - 13h15 BODYBALANCE | 12h - 12h45 BODYBALANCE |
| | 16h15 - 17h00 CIRCUIT TRAINING | | 16h15 - 17h00 CIRCUIT TRAINING | | |
| 17h40 - 18h25 BODYPUMP | 17h40 - 18h25 BODYBALANCE | 17h30 - 18h FIT' | 17h40 - 18h25 <small>LES MILLS</small> CORE | 18h - 18h45 BODYPUMP | |
| 18h35 - 19h30 BODYCOMBAT | 18h35 - 19h30 BODYJAM | 18h - 18h30 <small>LES MILLS</small> CORE | 18h35 - 19h30 BODYBALANCE | | |
| 18h35 - 19h20 RPM | 18h35 - 19h20 RPM | 18h35 - 19h30 BODYCOMBAT | | | |
| 19h35 - 20h30 BODYBALANCE | 19h35 - 20h20 <small>LES MILLS</small> CORE | 18h35 - 19h20 RPM | 19h35 - 20h20 RPM | 19h - 19h55 BODYJAM | |
| | | | | 19h - 19h45 RPM | |

RÉSERVATION
sur votre application
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr

Contact : rochefort@relaxforme.fr

 [RelaxForme.Rochefort](https://www.facebook.com/RelaxForme.Rochefort)

 [Relax_forme_rochefort](https://www.instagram.com/Relax_forme_rochefort)