



# PLANNING DES COURS TRAINING - ROCHEFORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			7h00 - 08h00 <b>CROSSTRaining</b>		
	9h00 - 10h00 <b>CROSSTRaining</b>	9h00 - 09h55 <b>TRX MOBILITE</b>	9h00 - 10h00 <b>CROSSTRaining</b>	9h00 - 9h45 <b>VINYASA</b>	
	11h - 11h45 <b>PILATES</b>			11h - 11h45 <b>TRX MOBILITE</b>	
12h25 - 13h10 <b>TRX TRAINING</b>				12h25 - 13h10 <b>CROSSTRaining</b>	
16h15 - 17h15 <b>YIN</b>	17h45 - 18h30 <b>TRX FORCE</b>	16h15 - 17h15 <b>CROSSTRaining ADOS</b>		16h15 - 17h15 <b>CROSSTRaining ADOS</b>	
18h - 19h30 <b>HATHA FLOW</b>		18h - 19h00 <b>YIN</b>	18h35 - 19h30 <b>CROSSTRaining</b>	18h - 18h55 <b>PILATES</b>	
19h35 - 20h30 <b>CROSSTRaining</b>		19h35 - 20h20 <b>TRX TRAINING</b>			

RÉSERVATION sur votre application mobile ou sur votre PC

Site web : [Relaxforme.fr](http://Relaxforme.fr)

Contact : [rochefort@relaxforme.fr](mailto:rochefort@relaxforme.fr)

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

 [Relax\\_forme\\_rochefort](https://www.instagram.com/Relax_forme_rochefort)