



PLANNING DES COURS FITNESS - ROCHEFORT

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|--|---|--|--|-------------------------------------|--|
| 09h15 - 09h45 LES MILLS CORE | 07h - 07h45 RPM | | | | |
| 10h - 10h45 BODYBALANCE | 10h - 10h45 BODYPUMP | 10h - 10h45 LES MILLS CORE | 10h - 10h45 RPM | 10h - 10h45 FIT' | 10h00 - 10h45 LES MILLS CORE |
| 11h - 11h45 STRETCHING | | 11h - 11h55 BODYBALANCE | 11h - 11h45 STRETCHING | | 11h - 11h45 RPM |
| 12h30 - 13h15 RPM | 12h30 - 13h15 BODYCOMBAT | 12h30 - 13h15 BODYPUMP | 12h30 - 13h15 LES MILLS CORE | 12h30 - 13h15 BODYBALANCE | 12h - 12h45 BODYBALANCE |
| | 16h15 - 17h00 CIRCUIT TRAINING | 17h30 - 18h | | | |
| 17h40 - 18h25 BODYPUMP | 17h40 - 18h25 BODYBALANCE | 18h - 18h30 FIT' | 17h40 - 18h25 LES MILLS CORE | 18h - 18h45 BODYPUMP | |
| 18h35 - 19h30 BODYCOMBAT RPM | 18h35 - 19h30 BODYJAM RPM | 18h35 - 19h20 LES MILLS CORE RPM | 18h35 - 19h30 BODYBALANCE | 19h - 19h45 RPM | |
| 19h35 - 20h30 BODYBALANCE | 19h35 - 20h20 LES MILLS CORE | 18h35 - 19h30 BODYCOMBAT | 19h35 - 20h20 RPM | 19h - 20h BODYJAM | |

RÉSERVATION
sur votre application
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr

Contact : rochefort@relaxforme.fr

