



PLANNING DES COURS FITNESS ET RPM - ROCHEFORT

RÉSERVATION

sur votre application mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr



Contact : rochefort@relaxforme.fr

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|--|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| | 7h-7h45 RPM | | | | |
| 9h15-9h45 CIRCUIT CARDIO | | | | | |
| | 10h-10h45 BODYPUMP | 10h-10h45 CORE | 10h-10h45 RPM | 10h-10h55 PILATES | 10h-10h45 CORE |
| 11h-11h55 PILATES | 11h-11h45 STRETCHING | 11h-11h55 BODYBALANCE | 11h-11h45 STRETCHING | 11h-11h45 FIT' | 11h-11h45 RPM |
| 12h30-13h15 RPM | 12h30-13h15 BODYCOMBAT | 12h30-13h15 BODYPUMP | 12h30-13h15 CORE | 12h30-13h15 BODYBALANCE | 12h-12h45 BODYBALANCE |
| 17h40-18h25 BODYPUMP | 17h40-18h25 BODYBALANCE | 17h30-18h FIT' | 17h40-18h25 CORE | | |
| | | 18h-18h30 CORE | | 18h-18h50 BODYPUMP | |
| 18h35-19h20 RPM BODYCOMBAT | 18h35-19h25 RPM BODYJAM | 18h35-19h25 RPM BODYCOMBAT | 18h35-19h30 BODYBALANCE | PILATES | |
| | | | | 19h-19h45 STEP | |
| 19h35-20h30 BODYBALANCE | 19h35-20h20 CORE | | 19h35-20h20 RPM | <small>LES MILLS</small> THE TRIP | |

