

Cours collectifs FITNESS LesMills

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 60' LES MILLS BODYPUMP	9h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	9h30 30' LES MILLS CORE	9h30 45' tone	9h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
10h45 60' Stretching	10h35 45' LES MILLS SH'BAM	10h00 45' Stretching	10h30 45' LES MILLS BODYBALANCE	10h45 60' Stretching	10h20 30' LES MILLS CORE
12h30 45' tone	12h30 30' LES MILLS CORE	12h30 45' LES MILLS BODYBALANCE	12h30 45' LES MILLS BODYPUMP	12h30 30' LES MILLS CORE	
14h45 45' LES MILLS BODYBALANCE	14h45 45' Stretching		14h45 45' LES MILLS BODYBALANCE		HORAIRES Lundi au Jeudi 8h30 à 21h30 Vendredi 8h30 à 21h00 Samedi 9h00 à 13h00 Site Web www.garden-fitness.fr
17h30 60' LES MILLS BODYPUMP	17h30 30' LES MILLS CORE	17h30 30' LES MILLS CORE	17h30 45' tone	17h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
	18h00 30' LES MILLS GRIT CARDIO	18h00 30' LES MILLS GRIT STRENGTH	18h20 45' LES MILLS SH'BAM		
18h40 60' LES MILLS BODYATTACK	18h40 60' LES MILLS BODYPUMP	18h45 30' LES MILLS CORE			
19h45 60' LES MILLS BODYBALANCE	19h45 60' LES MILLS BODYCOMBAT	19h20 60' LES MILLS BODYATTACK	19h10 60' LES MILLS BODYCOMBAT	19h20 60' LES MILLS BODYBALANCE	

Cours collectifs du STUDIO Bien-être

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h00 60' Pilates	10h40 60' Pilates		11h00 60' Pilates	12h20 60' Pilates
18h45 60' Pilates	18h00 45' Stretching	18h30 60' Pilates	19h10 45' Stretching	
	19h00 60' Pilates			

Contact tel
05 46 69 76 83

Contact email
gardenfitnesslarochelle@gmail.com

Cours collectifs du STUDIO BIKE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 45' LES MILLS RPM	9h30 45' LES MILLS THE TRIP	10h20 30' LES MILLS sprint	9h30 45' LES MILLS THE TRIP	9h30 45' LES MILLS RPM	9h30 45' LES MILLS RPM
12h30 30' LES MILLS sprint	12h30 45' LES MILLS RPM	12h30 45' LES MILLS THE TRIP	12h30 45' LES MILLS RPM	12h30 45' LES MILLS THE TRIP	
18h00 30' LES MILLS sprint	17h15 45' LES MILLS THE TRIP		18h30 30' LES MILLS sprint	17h45 45' LES MILLS THE TRIP	
18h45 45' LES MILLS RPM	18h40 45' LES MILLS RPM	18h45 45' LES MILLS RPM	19h10 45' LES MILLS RPM		

Cours collectifs en PISCINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 45' Aqua TONE	8h45 45' Aqua SCULPT	9h00 45' Aqua VELO	9h00 45' Aqua AERO	9h00 45' Aqua TONE	9h10 45' Aqua TONE
10h00 45' Aqua TONE	9h40 45' Aqua TONE	10h00 120' Ecole de Natation	10h00 45' Aqua TONE	10h00 45' Aqua SCULPT	10h20 45' Aqua VELO
11h00 45' Aqua SCULPT	10h35 45' Aqua TONE			11h00 45' Aqua TONE	
12h40 40' Aqua AERO	12h40 40' Aqua SCULPT	14h00 180' Ecole de Natation (4 - 7 ans)	12h40 40' Aqua TONE	12h30 45' Aqua VELO	inscription obligatoire en ligne (si contre-temps n'oubliez pas de vous désinscrire) Merci
16h00 45' Aqua TONE	16h00 45' Aqua TONE		16h00 45' Aqua TONE	16h00 45' Aqua TONE	
17h45 45' Aqua SCULPT	18h00 45' Aqua AERO	18h00 45' Aqua SCULPT	17h45 45' Aqua AERO	18h05 45' Aqua TONE	
18h30 45' Aqua TONE	19h00 45' Aqua VELO	19h00 45' Aqua TONE	18h30 45' Aqua SCULPT		
19h30 45' Aqua VELO			19h30 45' Aqua VELO		