

Cours collectifs FITNESS LesMills

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 60' LES MILLS BODYPUMP	9h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	9h30 30' CORE	9h30 45' tone	9h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
10h45 60' Stretching	10h30 45' DANCE	10h00 45' Stretching	10h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	10h45 45' Stretching	10h20 30' CORE
12h30 45' tone	12h30 30' CORE	12h30 45' LES MILLS BODYBALANCE	12h30 45' LES MILLS BODYPUMP	12h30 30' CORE	
14h45 45' LES MILLS BODYBALANCE	14h45 45' Stretching				HORAIRES Lundi au Jeudi 8h30 à 21h15 Vendredi 8h30 à 21h00 Samedi 9h00 à 13h00 Site Web www.garden-fitness.fr
17h30 60' LES MILLS BODYPUMP	17h30 30' CORE	17h30 30' CORE	17h30 45' tone	17h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
	18h00 30' GRIT CARDIO	18h00 30' GRIT STRENGTH	18h20 45' DANCE		
18h40 60' LES MILLS BODYATTACK	18h40 60' LES MILLS BODYPUMP	18h40 30' CORE		18h35 45' LES MILLS BODYATTACK	
19h45 60' LES MILLS BODYBALANCE		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	pour tous les cours collectifs inscription obligatoire en ligne
11h00 60' Pilates	10h45 60' Pilates		10h00 60' Stretching	12h20 60' Pilates	
18h45 60' Pilates	18h00 45' Stretching	18h30 60' Pilates	11h00 45' Pilates		Contact email gardenfitnesslarochelle@gmail.com
	19h00 60' Pilates		19h10 45' Stretching		

Cours collectifs du STUDIO BIKE

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

Cours collectifs en PISCINE

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
8h45 45'	Aqua TONE	8h45 45'	Aqua SCULPT	9h00 45'	Aqua VELO	8h45 45'	Aqua TONE	8h45 45'	Aqua SCULPT	9h10 45'	Aqua TONE
		9h45 45'	Aqua TONE			9h45 45'	Aqua SCULPT			10h10 45'	Aqua VELO
10h45 45'	Aqua SCULPT							10h45 45'	Aqua TONE		
12h40 40'	Aqua AERO	12h40 40'	Aqua SCULPT			12h40 40'	Aqua TONE	12h30 45'	Aqua VELO		
16h00 45'	Aqua TONE	16h00 45'	Aqua TONE			16h00 45'	Aqua TONE				
17h45 45'	Aqua SCULPT					17h45 45'	Aqua AERO	18h15 45'	Aqua TONE		
18h30 45'	Aqua TONE	18h00 45'	Aqua TONE	18h00 45'	Aqua SCULPT	18h30 45'	Aqua SCULPT				
19h30 45'	Aqua VELO	19h00 45'	Aqua VELO	18h50 45'	Aqua TONE	19h30 45'	Aqua VELO	inscription obligatoire en ligne		(si contre-temps n'oubliez pas de vous désinscrire)	

*Planning prévisionnel sous réserve de modifications conjoncturelles