

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	10h30 45' LES MILLS DANCE	10h00 45' Stretching	10h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	10h45 45' 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	
12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	
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	17h15 30' LES MILLS CORE	17h30 30' LES MILLS CORE	17h30 45' tone	17h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
	17h45 30' LES MILLS GRIT CARDIO	18h00 30' LES MILLS GRIT STRENGTH	18h20 45' LES MILLS DANCE		
18h40 60' LES MILLS BODYATTACK	18h20 60' LES MILLS BODYPUMP	18h40 60' LES MILLS BODYATTACK		18h45 60' LES MILLS BODYBALANCE	
19h45 60' LES MILLS BODYBALANCE		19h45 45' Stretching	19h10 60' LES MILLS BODYCOMBAT		

Cours collectifs du STUDIO Bien-être

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
11h00 60' Pilates			10h00 60' Stretching	9h30 60' Pilates	pour tous les cours collectifs inscription obligatoire en ligne
18h45 60' Pilates			11h00 45' Pilates	12h20 60' Pilates	
	18h45 60' Pilates	18h45 60' Pilates	18h30 45' Stretching	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		9h30 45' LES MILLS THE TRIP	9h30 45' LES MILLS RPM	9h30 45' LES MILLS RPM
	12h30 45' LES MILLS RPM	12h30 video LES MILLS THE TRIP	12h30 45' LES MILLS RPM	12h30 45' LES MILLS THE TRIP	
18h00 30' sprint			18h30 30' sprint	17h45 45' LES MILLS 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	FERMETURE ANNUELLE DE LA SALLE ET DE LA PISCINE POUR ENTRETIEN DU 8 AU 23 AOUT 2026
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	18h00 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		inscription obligatoire en ligne (si contre-temps n'oubliez pas de vous désinscrire)	