

Cours collectifs FITNESS LesMills

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 45' LES MILLS BODYPUMP	9h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	9h30 30' LES MILLS CORE	9h30 45' tone	9h30 60' LES MILLS BODYPUMP	
10h45 60' LES MILLS Stretching	10h30 45' LES MILLS DANCE	10h00 45' LES MILLS Stretching	10h30 60' LES MILLS BODYBALANCE	10h45 45' LES MILLS Stretching	10h20 30' LES MILLS CORE
12h30 45' tone	12h30 45' LES MILLS SHAPES	10h45 45' LES MILLS SHAPES	12h30 45' LES MILLS BODYPUMP	12h30 30' LES MILLS CORE	11h10 30' X-TRAINING
12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	12h30 45' LES MILLS BODYBALANCE	12h30 30' X-TRAINING	12h30 30' X-TRAINING	
14h45 45' LES MILLS BODYBALANCE	14h45 45' LES MILLS Stretching	12h30 30' X-TRAINING			HORAIRE 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 45' LES MILLS SHAPES	18h00 30' X-TRAINING	18h15 45' LES MILLS DANCE		
18h45 60' LES MILLS BODYATTACK	18h35 60' LES MILLS BODYPUMP	18h05 60' LES MILLS BODYATTACK		18h45 60' LES MILLS BODYBALANCE	
19h45 60' LES MILLS BODYBALANCE	19h45 45' Hatha Yoga	19h10 45' LES MILLS Stretching	19h10 60' LES MILLS BODYCOMBAT		

Cours collectifs du STUDIO Bien-être

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h30 60' Pilates			10h00 45' LES MILLS Stretching	9h30 60' Pilates
10h45 60' Hatha Yoga	10h45 60' Pilates		11h00 60' Pilates	
17h45 60' LES MILLS Stretching	18h00 60' Yin Yoga	17h45 60' Ashtanga Yoga		12h20 60' Pilates
18h45 60' Pilates	19h10 60' Pilates	19h00 60' Pilates	19h00 45' Vinyasa Yoga	

pour tous les cours collectifs inscription obligatoire en ligne

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 RPM	9h30 45' LES MILLS THE TRIP	9h30 45' LES MILLS RPM	9h30 45' LES MILLS RPM
	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			18h30 30' LES MILLS sprint	18h45 45' LES MILLS RPM	
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 VELO	9h10 45'	Aqua TONE
9h45 45'	Aqua TONE	9h45 45'	Aqua TONE	10h00 60'	Ecole de Natation	9h45 45'	Aqua SCULPT	9h45 45'	Aqua TONE	10h10 45'	Aqua VELO
10h45 45'	Aqua SCULPT	10h45 45'	Aqua TONE	11h00 60'	Ecole de Natation			11h00 45'	Aqua SCULPT		
12h40 40'	Aqua TONE	12h40 40'	Aqua SCULPT	13h45 60'	Ecole de Natation	12h40 40'	Aqua TONE	12h30 45'	Aqua VELO		
16h00 45'	Aqua TONE	16h00 45'	Aqua TONE	14h45 60'	Ecole de Natation	16h00 45'	Aqua TONE	16h00 45'	Aqua TONE		
17h45 45'	Aqua SCULPT	17h00 45'	Ecole de Natation	15h45 120'	Ecole de Natation	17h45 45'	Aqua SCULPT	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)

(si contre-temps n'oubliez pas de vous désinscrire)

*Planning prévisionnel sous réserve de modifications conjoncturelles