

LE ROCHELOIS - Fitness Club

« Chez nous pas de climatisation... »

Une vue splendide et l'air de la Mer »

Horaires des différents espaces du club à partir du 21 Décembre 2017

ESPACE CARDIO (RDC) ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE Lundi au Vendredi 6h à 21 h Samedi-Dimanche et jours Fériés 6h à 18h	SPA (SOUS SOL) SAUNA - HAMMAM Accès au bassin uniquement en présence d'un éducateur sportif des activités de natation - Accès interdit aux mineurs même accompagnés Lundi 9h à 12h 17h à 20h Mardi 17h à 20h Mercredi 9h à 12h 17h à 20h Jeudi 9h à 12h 17h à 20h Vendredi 9h à 12h 17h à 20h Samedi 9h à 19h Dimanche et jours fériés 9h à 13h
ESPACE MUSCULATION (2ème Etage) ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE Lundi au Vendredi 6h à 21 h Samedi 6h à 18h Dimanche et jours fériés 6h à 14h	

Nous vous recommandons de respecter scrupuleusement l'horaire de fermeture pour ne pas dérégler le système d'alarme et de protection

Légende couleur des différents espaces du club

	SOUS SOL		1er Etage
	2ème Etage		

Planning des cours collectifs du Club.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M A T I N	9h20 GYM TONIQUE ABDOS FESSIERS	9H20 STRETCHING	9H00 CULTURE PHYSIQUE TOUT NIVEAU COORDINATION ASSOUPPLISSEMENT EQUILIBRE ETIREMENT	9H10 COURS DE RENFORCEMENT ABDOS FESSIERS	9H20 BIKING GYM	9H15 BODY SCULPT
	9H30 AQUA GYM *		9H30 AQUA GYM *	10H30 AQUA GYM *	9H30 AQUA GYM *	10H30 AQUA GYM *
		12H30 LesMILLS BODYPUMP Jennifer		12H30 LesMills BODYBALANCE Jennifer		
A P R E S - M I D I	17H15 GYM DOS	18H15 LesMILLS BODYVIVE ACTIVE Jennifer	18H15 LesMills BODYBALANCE 45' Jennifer	18H15 LesMILLS BODYPUMP Jennifer	18H00 PILATES STRETCHING ABDOS	
	18H05 PILATES STRETCHING ABDOS FESSIERS	19H05 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19H10 AERO CARDIO ABDOS	19H15 ABDOS FESSIERS STRETCHING		
	19H15 STEP Jérôme	18H30 BIKING TONIQUE			18H15 BIKING TOUS NIVEAUX	
	18H15 MUSCULATION SURVEILLEE		18H15 MUSCULATION SURVEILLEE		18H15 MUSCULATION SURVEILLEE	
	18H15 AQUA GYM *	18H15 AQUA GYM *	18H15 AQUA GYM *	18H15 AQUA GYM *		
	19H00 AQUA BIKE *		19H00 AQUA BIKE *			



*Port du bonnet de bain non obligatoire mais les cheveux doivent être attachés. Short de bain interdit. Toutes les activités aquatiques du groupe sont sous la direction technique de Thomas Jousselin (Brevet d'Etat Educateur Sportif des Activités de la Natation).

SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES DANS LES DIFFERENTS ESPACES DU CLUB.

Le club se réserve le droit de réduire les cours durant les vacances

Téléphone : 05.46.43.88.36 - M@il : rochelois@orange.fr - Facebook : @lerocheloisfitnessclub