

LE ROCHELOIS - Fitness Club

"Une vue splendide et l'air de la mer "


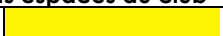

05.46.01.99.74

Horaires et planning à compter du 22 septembre 2021

ESPACE CARDIO (RDC)		SPA (SOUS SOL)		
ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE		SAUNA - HAMMAM - BASSIN A JETS		
Lundi au Vendredi ----- 6h à 21 h		Accès interdit aux mineurs même accompagnés		
Samedi-Dimanche et jours Fériés 6h à 18h		Lundi ----- 9h à 12h	17h à 20h	
ESPACE MUSCULATION (2ème étage)		Mardi -----	17h à 20h	
ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE		Mercredi -----	9h à 12h	17h à 20h
Lundi au Vendredi ----- 6h à 21 h		Jeudi -----	9h à 12h	17h à 20h
Samedi ----- 6h à 18h		Vendredi ----	9h à 12h	17h à 20h
Dimanche et jours Fériés ----- 6h à 14h		Samedi -----	9h à 19h	
		Dimanche et		
		Jours fériés ---	9h à 13h	

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 et Aquatiques du Club

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M A T I N	9h20 GYM TONIQUE ABDOS FESSIER <u>Monika-</u>	9H20 STRETCHING <u>Monika</u>	9h00 GYM DOUCE <u>Claire</u>	9H20 COURS DE RENFORCEMENT ABDOS FESSIERS <u>Jean Claude</u>	9H20 BIKING GYM <u>Monika</u>	9H20 CULTURE PHYSIQUE CARDIO <u>Jean Claude</u>
	9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM <u>Jérôme</u>	
A P R E S M I D I	18H00 MULTI - COURS *		18H00 AQUA GYM <u>Jérôme</u>	18H00 BODY BARE <u>Jérôme</u>		
	18H15 AQUA GYM <u>Jérôme</u>	18H30 BIKING				
	19H15 AQUA BIKE <u>Jérôme</u>		19H15 AQUA BIKE <u>Jérôme</u>			
Multi Cours* : Renforcement musculaire - Dos - Gainage - Abdos Fessiers - Streching						

Serviettes et Chaussures propres obligatoires dans les différents espaces du Club

Le club peut être amené à modifier le planning en cas d'éventuels imprévus

*** BIKING : 15 Vélos maximum - Sans inscription préalable, évolutif en cas de besoin.

** AQUA GYM/ AQUA BYKE : planning sans inscription préalable et évolutif. Durée du cours : 45 min

TOUS LES PROFESSEURS ET TOUTE L'EQUIPE SONT VACCINES

Groupe JC Thébault au Capital de 938418€ - La Rochelle B 332 639 236 APE 5510Z Groupe JC THEBAULT - 66 Boulevard Winston Churchill - 17 000 La Rochelle - Siret 332 639 - Le Rochelois Fitness Club - Le Rochelois Hôtel