

LE ROCHELOIS - Fitness Club

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

05.46.01.99.74

Horaires et planning à compter du 19 Décembre 2021

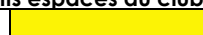
<p>ESPACE CARDIO (RDC) ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE Lundi au Vendredi ----- 6h à 21 h Samedi-Dimanche et jours Fériés 6h à 18h</p>	<p>SPA (SOUS SOL) SAUNA - HAMMAM - BASSIN A JETS <u>Accès interdit aux mineurs même accompagnés</u> Lundi ----- 9h à 12h 17h à 20h Mardi ----- 9h à 12h 17h à 20h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

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 FESSIERS <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		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 BARRE <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

Sas Le Rochelois au Capital de 938418€ - La Rochelle 332 639 236 APE 5510Z - 66 Boulevard Winston Churchill - 17 000 La Rochelle - 332 639 - Le Rochelois Fitness Club - Le Rochelois Hôtel

LE ROCHELOIS - Fitness Club

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

05.46.01.99.74

HORAIRES ET PLANNING DU 23 AOUT AU 06 SEPTEMBRE 2021

Planning des cours Collectifs et Aquatiques du Club

Lundi 23/08	Mardi 24/08	Mercredi 25/08	Jeudi 26/08	Vendredi 27/08	Samedi 28/08
9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE Jean Claude		9H20 CULTURE PHYSIQUE Jean Claude
Lundi 30/08	Mardi 31/08	Mercredi 01/09	Jeudi 02/09	Vendredi 03/09	Samedi 04/09
9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE Jean Claude	9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE Jean Claude
		18H00 BODY BARRE Jérôme			
		19H15 AQUA BIKE Jérôme			
Lundi 06/09					
REPRISE NORMALE					

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

LE ROCHELOIS - Fitness Club

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

05.46.01.99.74

HORAIRES ET PLANNING DU 23/08 AU 06/09

Planning des cours Collectifs et Aquatiques du Club

Lundi 23/08	Mardi 24/08	Mercredi 25/08	Jeudi 26/08	Vendredi 27/08	Samedi 28/08
9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE <u>Jean</u> Claude		9H20 CULTURE PHYSIQUE <u>Jean</u> Claude
Lundi 30/08	Mardi 31/08	Mercredi 01/09	Jeudi 02/09	Vendredi 03/09	Samedi 04/09
9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE <u>Jean</u> Claude	9H30 AQUA GYM	9H20 CULTURE PHYSIQUE <u>Jean</u> Claude
		18H00 BODY BARRE <u>Jérôme</u>	18H00 STRECH ABDOS		
		19H15 AQUA BIKE Jérôme			
Lundi 06/09					
REPRISE NORMAL E					

TOUS LES PROFESSEURS ET TOUTE L'EQUIPE SONT VACCINES

Groupe JC THEBAULT - 66 Boulevard Winston Churchill - 17 000 La Rochelle - Siret 332 639 -
Le Rochelois Fitness Club - Le Rochelois Hôtel