

# 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 septembre 2022

<p><b>ESPACE CARDIO ( RDC )</b>  <b>ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE</b>                  Lundi au Vendredi ..... 6h à 21 h                  Samedi-Dimanche et jours Fériés ..... 6h à 18h</p>	<p><b>SPA ( SOUS SOL )</b>  <b>SAUNA - HAMMAM - BASSIN A JETS</b>  <b>Accès interdit aux mineurs même accompagnés</b>                  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><b>ESPACE MUSCULATION ( 2ème étage )</b>  <b>ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE</b>                  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			18H15 AQUA GYM <u>Jérôme</u>			
	18H15 AQUA GYM <u>Jérôme</u>					
	19H15 AQUA BIKE <u>Jérôme</u>		19H15 AQUA BIKE <u>Jérôme</u>			
<b>Multi Cours* : Renforcement musculaire - Dos - Gainage - Abdos Fessiers - Stretching</b>						

**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