



PLANNING DES COURS FITNESS - ROCHEFORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h15 - 09h45 LES MILLS CORE	07h - 07h45 RPM				
10h - 10h45 BODYBALANCE	10h - 10h45 BODYPUMP	10h - 10h45 LES MILLS CORE	10h - 10h45 RPM	10h - 10h45 FIT'	10h00 - 10h45 LES MILLS CORE
11h - 11h45 STRETCHING		11h - 11h55 BODYBALANCE	11h - 11h45 STRETCHING		11h - 11h45 RPM
12h30 - 13h15 RPM	12h30 - 13h15 BODYCOMBAT	12h30 - 13h15 BODYPUMP	12h30 - 13h15 LES MILLS CORE	12h30 - 13h15 BODYBALANCE	12h - 12h45 BODYBALANCE
	16h15 - 17h00 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h FIT'			
17h40 - 18h25 BODYPUMP	17h40 - 18h25 BODYBALANCE	18h - 18h30 LES MILLS CORE	17h40 - 18h25 LES MILLS CORE	18h - 18h45 BODYPUMP	
18h35 - 19h20 BODYCOMBAT RPM	18h35 - 19h30 BODYJAM RPM	18h35 - 19h20 RPM BODYCOMBAT	18h35 - 19h30 BODYBALANCE		
19h35 - 20h30 BODYBALANCE	19h35 - 20h20 LES MILLS CORE		19h35 - 20h20 RPM	19h - 19h45 RPM	

RÉSERVATION
sur votre application
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr

Contact : rochefort@relaxforme.fr

