










































































Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h15-9h45  	9h10-10h  	9h15-9h45  	9h10-10h 	9h15-9h45  	9h10-10h  	9h15-9h45  	9h10-10h  	9h15-9h45  	9h10-10h  	9h30-10h30  	9h30-10h20 
10h-11h <b>BODYPUMP</b>	10h-11h <b>BODYBALANCE</b>	10h-11h <b>BODYBALANCE</b>	11h-12h 	10h-11h15 Pack Forme <b>FULL BODY + BODYATTACK</b>	11h25-12h15 	10h-11h <b>BODYPUMP</b>	11h-12h  	11h10-12h Pack Forme <b>BODYATTACK + CAF</b>	11h-12h <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b>	11h30-12h30 
12h15-13h  <b>BODYBALANCE</b>	12h30-13h15  	12h30-13h15 	12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h30-13h15 <b>RPM</b>							
14h-15h  	15h10-16h <b>MUSCU</b>	14h-15h30 <b>MUSCU</b>	15h-16h30 <b>MUSCU</b>	14h30-15h  	15h10-16h  	16h-16h45 	17h30-18h 	14h-15h  	15h10-16h 		
17h30-18h 	17h30-18h 	17h30-18h 	17h30-18h 	17h30-18h 	17h30-18h 	18h-18h45  	18h-19h  	18h-19h <b>Pack Vitalité</b> <b>BODYATTACK BODYPUMP</b>	18h-19h  <b>BODYPUMP</b>	18h-19h <b>Pack énergie</b> <b>BODYATTACK BODYPUMP</b>	
18h-18h45  	18h-19h  	18h-19h <b>BODYBALANCE</b>	18h-19h <b>BODYBALANCE</b>	18h-19h <b>Pack Vitalité</b> <b>BODYATTACK BODYPUMP</b>	18h-19h <b>Pack énergie</b> <b>BODYATTACK BODYPUMP</b>	19h-19h45 <b>STEP/AERO</b>	19h-20h 	19h-19h45  	19h30-20h15 		
19h-19h45 <b>STEP/AERO</b>	19h-20h <b>BODYPUMP</b>	19h-20h 	19h-20h 	19h-19h45  	19h15-20h 	20h-21h <b>BODYBALANCE</b>	20h10-21h  	20h-21h 			
20h-21h <b>BODYBALANCE</b>	20h10-21h  	20h-20h45 <b>CAF</b>	20h10-21h 	20h-21h 							

Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette **OBLIGATOIRE**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 <b>AQUAGYM</b> 11h-11h45 <b>AQUABIKE</b>	9h15-10h <b>AQUABIKE</b> 10h15-10h45 <b>AQUAGYM</b> 11h-11h45 <b>AQUADYNAMIC</b>	10h-10h45 <b>AQUABIKE</b> 11h-11h45 <b>AQUAGYM</b>	10h-10h45 <b>AQUAWORK</b> 11h-12h <b>AQUABODYBIKE</b>	9h15-10h <b>AQUABIKE</b> 10h15-10h45 <b>AQUAGYM</b> 11h-11h45 <b>AQUADYNAMIC</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b> 10h30-11h30 <b>AQUABODYBIKE</b>
12h15-13h <b>AQUAWORK</b>	12h15-13h <b>AQUABIKE</b>		12h30-13h15 <b>AQUATONUS</b>	12h15-13h <b>AQUABIKE</b>	
15h-15h45 <b>AQUABIKE</b> 16h-16h30 <b>AQUADYNAMIC</b> 17h-17h30 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUATONUS</b> 19h-20h <b>AQUABODYBIKE</b>	15h15-15h45 <b>AQUAGYM</b> 16h15-16h45 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUABIKE</b> 19h-19h45 <b>AQUADYNAMIC</b> 20h-20h45 <b>AQUABIKE</b>	16h-16h30 <b>AQUAGYM</b> 17h-17h30 <b>AQUADYNAMIC</b> 18h-18h45 <b>AQUATONUS</b> 19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	15h15-15h45 <b>AQUAGYM</b> 16h15-16h45 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUAWORK</b> 19h-19h45 <b>AQUADYNAMIC</b> 20h-21h <b>AQUABODYBIKE</b>	15h15-15h45 <b>AQUAGYM</b> 16h15-16h45 <b>AQUAGYM</b> 18h-18h45 <b>AQUAWORK</b> 19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - Bonnet de bain et douche savonnée <b>OBLIGATOIRE</b>					

# Planning à partir du 14/05/2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	11h-11h45 <b>HBX</b> <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>			
13h15-13h45 <b>CROSS TRAINING</b>	13h-13h30 <b>CROSS TRAINING</b>		12h45-13h30 <b>HBX</b> <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>	
19h-19h30 <b>CROSS TRAINING</b>	18h30-19h <b>CROSS TRAINING</b> 19h-19h45 <b>HBX</b> <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>		18h15-18h45 <b>CROSS TRAINING</b>	18h30-19h <b>CROSS TRAINING</b> 19h-19h45 <b>HBX</b> <small>HUMAN BODY EXERCISE</small>
Réservation des cours OBLIGATOIRE - Chaussures propres et serviette OBLIGATOIRE				

10 rue Robert Bothereau - La Courtaisière - 85000 La Roche sur Yon



Entrainement physique à partir d'enchainements de mouvements fonctionnels de différents sports



Un concept Les Mills d'entrainement et de coaching hautement qualitatif en personal