

LE ROCHELOIS - Fitness Club

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

05.46.01.99.74

Horaires et planning à compter du 06 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 -----	
ESPACE LIBRE D'ACCES SANS SURVEILLANCE		-----	17h à 20h
Lundi au Vendredi 6h à 21 h		Mercredi 9h à 12h	17h à 20h
Samedi 6h à 18h		Jeudi 9h à 12h	17h à 20h
Dimanche et jours Fériés ----- 6h à 14h		Vendredi ---- 9h à 12h	17h à 20h
		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 Monika	9H20 STRETCHING Monika	9h20 GYM DOUCE Claire	9H20 COURS DE RENFORCEMENT ABDOS FESSIERS Jean Claude	9H20 BIKING GYM Monika	9H20 CULTURE PHYSIQUE CARDIO Jean Claude
	9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM		9H30 AQUA GYM Jérôme	
A P R E S M I D I	18H15 MULTI - COURS *		18H00 BODY BARRE Jérôme	18H00 STRECH ABDOS Jérôme		
	18H15 AQUA GYM Jérôme	18H30 Octobre BIKING				
	19H15 AQUA BIKE Jérôme		19H15 AQUA BIKE Jérôme	19H15 AQUA BIKE (à partir du 06/10)		
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