



# Planning cours avec coach Semaine du 29/05

| Lun                        | Mar                           | Mer                         | Jeu                         | Ven                             | Sam                               | Dim |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----|
|                            | 10h-11h<br>Body Pump          | 10h-11h<br>Abdos Fessiers   | 10h-11h<br>Body Balance     | 10h-10h45<br>Abdos Fessiers     | 10h15-11h15<br>Body Pump<br>coach |     |
|                            |                               |                             |                             | 10h45-11h15<br>Etirements       |                                   |     |
|                            | 12h15-13h15<br>Body Pump      | 12h15-13h15<br>Body Balance | 12h15-13h15<br>Body Combat  | 12h15-13h15<br>Full Body        |                                   |     |
| CLUB OUVERT<br>DE 9H A 13H |                               |                             | 12h15-13h15<br>RPM          |                                 |                                   |     |
|                            |                               |                             |                             |                                 |                                   |     |
|                            | 17h30-18h15<br>Abdos Fessiers | 17h45-18h15<br>100% Abdos   | 17h30-18h15<br>Body Combat  | 17h30-18h<br>Abdos Fessiers 30' |                                   |     |
|                            | 18h15-19h15<br>Body Pump      | 18h30-19h15<br>PILATES      | 18h15-19h<br>RPM            | 18h-18h45<br>Mov & Dance        |                                   |     |
|                            |                               | 18h30-19h30<br>RPM          | 18h15-19h15<br>Body Balance |                                 |                                   |     |
|                            | 19h30-20h15<br>Body Combat    |                             |                             |                                 |                                   |     |



# Planning cours en virtuels Semaine du 29/05

| Lun | Mar                         | Mer                          | Jeu                             | Ven                             | Sam                             | Dim                           |
|-----|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
|     |                             |                              |                                 |                                 |                                 | 10h-10h45<br>Body Pump 45"    |
|     |                             |                              |                                 |                                 | 11h30-12h30<br>Body Balance 55" | 10h45-11h15<br>Core 30"       |
|     |                             |                              |                                 |                                 | 12h30-13h30<br>Body Combat 55"  | 11h15-12h<br>Body Balance 45" |
|     |                             |                              |                                 | 13h30-14h<br>Core 30"           |                                 |                               |
|     | 14h-15h<br>Body Combat 55"  | 14h-14h30<br>Core 30"        | 14h30-15h30<br>Body Pump 55"    | 14h15-15h15<br>Body Pump 55"    |                                 |                               |
|     | 15h-16h<br>Body Pump 55"    | 14h45-15h45<br>Body Pump 55" | 15h45-16h45<br>Body Balance 55" | 15h30-16h30<br>Body Balance 55" |                                 |                               |
|     | 16h-17h<br>Body Balance 55" | 16h-17h<br>Body Balance 55"  |                                 |                                 |                                 |                               |
|     |                             | 19h30-20h15<br>Sh Bam 45"    |                                 | 18h45-19h45<br>Body Combat 55"  |                                 |                               |



# Planning cours de RPM en virtuel Semaine du 29/05

| Lun | Mar                              | Mer                              | Jeu                              | Ven                              | Sam                              | Dim                              |
|-----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|     | <u>9h-10h</u><br>RPM             |                                  | <u>9h-10h</u><br>RPM             | <u>9h-10h</u><br>RPM             |                                  |                                  |
|     | <u>10h-10h30</u><br>Sprint 30'   |                                  | <u>10h-10h30</u><br>Sprint 30'   | <u>10h-10h30</u><br>Sprint 30'   | <u>10h15-11h15</u><br>RPM        | <u>10h15-11h15</u><br>RPM        |
|     | <u>12h15-13h15</u><br>RPM        | <u>12h15-12h45</u><br>RPM 30'    |                                  | <u>12h15-12h45</u><br>Sprint 30' | <u>11h15-11h45</u><br>Sprint 30' | <u>11h15-11h45</u><br>Sprint 30' |
|     | <u>13h15-13h45</u><br>Sprint 30' | <u>12h45-13h15</u><br>Sprint 30' | <u>13h15-13h45</u><br>Sprint 30' | <u>12h45-13h15</u><br>RPM 30'    | <u>11h45-12h15</u><br>RPM 30'    |                                  |
|     | <u>14h30-15h30</u><br>RPM        | <u>15h-16h</u><br>RPM            | <u>14h30-15h30</u><br>RPM        | <u>15h-16h</u><br>RPM            |                                  |                                  |
|     | <u>15h30-16h</u><br>Sprint 30'   | <u>16h-16h30</u><br>Sprint 30'   | <u>15h30-16h</u><br>Sprint 30'   | <u>16h-16h30</u><br>Sprint 30'   |                                  |                                  |
|     | <u>17h15-17h45</u><br>RPM 30'    | <u>17h15-18h15</u><br>RPM        | <u>17h15-17h45</u><br>RPM        | <u>17h15-18h15</u><br>RPM        |                                  |                                  |
|     | <u>17h45-18h15</u><br>Sprint 30' |                                  | <u>17h45-18h15</u><br>Sprint 30' |                                  |                                  |                                  |
|     | <u>18h30-19h30</u><br>RPM        |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |
|     | <u>19h30-20h</u><br>Sprint 30'   | <u>19h30-20h</u><br>Sprint 30'   | <u>19h30-20h</u><br>Sprint 30'   | <u>19h30-20h</u><br>Sprint 30'   |                                  |                                  |