



Planning cours SEMAINE DU 1/05

Lun 01	Mar 02	Mer 03	Jeu 04	Ven 05	Sam 06	Dim 07
	10h-11h Gainage Posture	10h-10h45 Core VIRTUEL	10h-11h Body Pump	10h-10h45 Abdos Fessiers	10h15-11h15 Body Pump VIRTUEL	10h-10h45 Body Pump VIRTUEL
				10h45-11h15 Etirements	11h30-12h30 Body Balance VIRTUEL	10h45-11h15 Core Virtuel
	12h15-13h15 Body Pump	12h15-13h15 Body Balance Virtuel	12h15-13h15 RPM	12h15-13h15 Full Body	12h30-13h30 Body Combat VIRTUEL	11h15-12h Body Balance VIRTUEL
CLUB FERME			12h15-13h15 Body Combat			
		17h45-18h30 Body Sculpt	17h30-18h15 Body Combat	17h30-18h Abdos Fessiers		
	17h30-18h15 Abdos Fessiers	18h30-19h15 Sh'bam VIRTUEL	18h15-19h15 Body Balance	18h-18h45 Mov and Dance		
	18h15-19h15 Body Pump	18h30-19h30 RPM		18h45-19h45 RPM VIRTUEL		
	19h30-20h15 Body Combat	19h30-20h15 Sh'bam VIRTUEL		18h45-19h45 Body Combat VIRTUEL		



Planning cours en virtuels SEMAINE DU 1/05

Lun 01	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		10h-10h45 Core 45"			10h15-11h15 Body Pump 55" (voir planning)	10h-10h45 Body Pump 45"
					11h30-12h30 Body Balance 55"	10h45-11h15 Core 30"
		12h15-13h15 Body Balance 55"			12h30-13h30 Body Combat 55"	11h15-12h Body Balance 45"
CLUB FERME	14h-15h Body Combat 55"	14h-14h30 Core 30"		13h30-14h Core 30"		
	15h-16h Body Pump 55"	14h45-15h45 Body Pump 55"	14h30-15h30 Body Pump 55"	14h15-15h15 Body Pump 55"		
	16h-17h Body Balance 55"	16h-17h Body Balance 55"	15h45-16h45 Body Balance 55"	15h30-16h30 Body Balance 55"		
		18h30-19h15 Sh Bam 45"				
		19h30-20h15 Sh Bam 45"		18h45-19h45 Body Combat 55"		



Planning cours de RPM en virtuel SEMAINE DU 01/05

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