



# Planning cours SEMAINE DU 8/05

Lun 08	Mar 09	Mer 10	Jeu 11	Ven 12	Sam 13	Dim 14
	10h-11h Body Balance VIRTUEL	10h-11h Abdos Fessiers	10h-11h Body Pump	10h-10h45 Abdos Fessiers	10h15-11h15 Body Pump COACH	10h-10h45 Body Pump VIRTUEL
				10h45-11h15 Etirements	11h30-12h30 Body Balance VIRTUEL	10h45-11h15 Core Virtuel
	12h15-13h15 Body Pump VIRTUEL	12h15-13h15 Body Balance	12h15-13h15 RPM	12h15-13h15 Full Body	12h30-13h30 Body Combat VIRTUEL	11h15-12h Body Balance VIRTUEL
CLUB OUVERT 9H-13H			12h15-13h15 Body Combat			
		17h45-18h15 100% Abdos	17h30-18h15 Body Combat	17h30-18h Abdos Fessiers		
	17h30-18h15 Abdos Fessiers	18h30-19h15 PILATES	18h15-19h15 Body Balance	18h-18h45 Mov and Dance		
	18h15-19h15 Body Pump	18h30-19h30 RPM Virtuel	18h15-19h 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 8/05

Lun 08	Mar 09	Mer 10	Jeu 11	Ven 12	Sam 13	Dim 14
						10h-10h45 Body Pump 45"
					11h30-12h30 Body Balance 55"	10h45-11h15 Core 30"
					12h30-13h30 Body Combat 55"	11h15-12h Body Balance 45"
CLUB OUVERT 9h-13h	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"		
		19h30-20h15 Sh Bam 45"		18h45-19h45 Body Combat 55"		



# Planning cours de RPM en virtuel SEMAINE DU 08/05

Lun 8	Mar 9	Mer 10	Jeu 11	Ven 12	Sam 13	Dim 14
	<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>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'		