



Planning cours SEMAINE DU 15/05

Lun 15	Mar 16	Mer 17	Jeu 18	Ven 19	Sam 20	Dim 21
10h-11h Gym Stretch	10h-11h Body Balance	10h-11h Abdos Fessiers		10h-10h45 Core VIRTUEL	10h15-11h15 Body Pump VIRTUEL	10h-10h45 Body Pump VIRTUEL
					11h30-12h30 Body Balance VIRTUEL	10h45-11h15 Core Virtuel
12h15-13h Gym Stretch	12h15-13h15 Body Pump	12h15-13h15 Body Balance	CLUB OUVERT 9H-13H	12h15-13h15 Body Pump VIRTUEL	12h30-13h30 Body Combat VIRTUEL	11h15-12h Body Balance VIRTUEL
17h30-18h15 Body Pump		17h45-18h15 100% Abdos		17h30-18h Core VIRTUEL		
18h15-19h Mov and Dance	17h30-18h15 Abdos Fessiers	18h30-19h15 PILATES		18h-18h45 Sh'bam VIRTUEL		
18h30-19h15 RPM	18h15-19h15 Body Pump	18h30-19h30 RPM		18h45-19h45 RPM VIRTUEL		
19h-20h YOGA VINYASA	19h30-20h15 Body Combat	19h30-20h15 Sh'bam VIRTUEL		18h45-19h45 Body Combat VIRTUEL		



Planning cours en virtuels SEMAINE DU 15/05

Lun 15	Mar 16	Mer 17	Jeu 18	Ven 19	Sam 20	Dim 21
					10h15-11h15 Body Pump 55"	10h-10h45 Body Pump 45"
					11h30-12h30 Body Balance 55"	10h45-11h15 Core 30"
					12h30-13h30 Body Combat 55"	11h15-12h Body Balance 45"
13h30-14h Core 30"	14h-15h Body Combat 55"	14h-14h30 Core 30"	CLUB OUVERT 9h-13h	13h30-14h Core 30"		
14h15-15h15 Body Pump 55"	15h-16h Body Pump 55"	14h45-15h45 Body Pump 55"		14h15-15h15 Body Pump 55"		
15h30-16h30 Body Balance 55"	16h-17h Body Balance 55"	16h-17h 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 15/05

Lun 15	Mar 16	Mer 17	Jeu 18	Ven 19	Sam 20	Dim 21
<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>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<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>12h45-13h15</u> RPM 30'	<u>13h15-13h45</u> Sprint 30'	<u>12h45-13h15</u> Sprint 30'		<u>12h45-13h15</u> RPM 30'	<u>11h45-12h15</u> RPM 30'	
<u>15h-16h</u> RPM	<u>14h30-15h30</u> RPM	<u>15h-16h</u> RPM		<u>15h-16h</u> RPM		
<u>16h-16h30</u> Sprint 30'	<u>15h30-16h</u> Sprint 30'	<u>16h-16h30</u> Sprint 30'		<u>16h-16h30</u> Sprint 30'		
<u>17h15-17h45</u> RPM 30'	<u>17h15-17h45</u> RPM 30'	<u>17h15-18h15</u> RPM		<u>17h15-18h15</u> RPM		
	<u>17h45-18h15</u> Sprint 30'					
	<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'		