



Planning cours avec coach 2024 semaine du 06 mai

Lun 6	Mar 7	Mer 8	Jeu 9	Ven 10	Sam 11	Dim 12
10h-11h GYM Stretch	10h-11h BODY PUMP	CLUB OUVERT 9h-13h	CLUB OUVERT 9h-13h	10h-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h15 BODY PUMP 55" (cf affichage club)	
				10h45-11h15 ETIREMENTS	11h15-12h15 RPM (cf affichage club)	
12h15-13h15 GYM	12h15-13h15 BODY PUMP			12h15-13h15 FULL BODY		
17h30-18h15 BODY PUMP	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS					
18h15-19h BODY JAM	18h15-19h15 BODY PUMP					
18h30-19h30 RPM						
19h-20h YOGA VINYASA	19h30-20h15 BODY COMBAT					



Planning cours en virtuel 2024 semaine du 06 mai

Lun 06	Mar 07	Mer 08	Jeu 09	Ven 10	Sam 11	Dim 12
					10h15-11h15 Body Pump 55" (cf affichage club)	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"				13h30-14h Core 30"		
14h15-15h15 Body Pump 55"	14h-15h Body Combat 55"			14h15-15h15 Body Pump 55"		
15h30-16h30 Body Balance 55"	15h-16h Body Pump 55"			15h30-16h30 Body Balance 55"		
	16h-17h Body Balance 55"			17h30-18h Body Pump 30'		
				18h15-18h45 Sh'bam 30'		
				18h45-19h45 Body Combat 55"		



Planning cours de RPM en virtuel 2024 semaine du 6 mai

Lun 06	Mar 07	Mer 08	Jeu 09	Ven 10	Sam 11	Dim 12
<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> 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> RPM 30'	<u>11h45-12h15**</u> RPM 30'	
<u>15h-16h</u> RPM	<u>14h30-15h30</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>17h15-17h45</u> RPM 30'	<u>17h15-17h45</u> RPM 30'			<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'		

****cf affichage club
RPM avec coach ou
Sprint/Rpm virtuel**