



PLANNING cours avec coach semaine du 23/12

Lun 23	Mar 24	Mer 25	Jeu 26	Ven 27	Sam 28	Dim 29
10h-11h GYM			10h-11h BODY BALANCE		10h15-11h45 RPM MARATHON	
12h15-13h15 LES MILLS GRIT						
			12h15-13h15 RPM			
17h30-18h15 BODY PUMP				17h30-18h BODY PUMP 30'		
 18h15-19h BODY JAM SPECIAL NOEL			18h15-19h RPM	18h15-18h45 LES MILLS DANCE		
18h30-19h30 RPM				19h-19h30 CARDIO BOXE		
19h-20h YOGA VINYASA						



Planning cours en virtuel semaine du 23/12

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	10h-11h Body Pump 55'			10h-10h45 Core 30'	10h15-11h15 Body Pump 55'	10h-10h45 Body Pump 45'
						10h45-11h15 Core 30'
	12h15-13h15 Body Pump 55'		12h15-13h15 Body Combat 55'	12h15-13h15 Body Pump 55'		11h15-12h Body Balance 45'
13h30-14h Core 30'				13h30-14h Core 30'		
14h15-15h15 Body Pump 55'	14h-15h Body Combat 55'		14h30-15h30 Body Pump 55'	14h15-15h15 Body Pump 55'		
15h30-16h30 Body Balance 55'	15h-16h Body Pump 55'		15h45-16h45 Body Balance 55'	15h30-16h30 Body Balance 55'		
	16h-17h Body Balance 55'					
			17h30-18h15 Body Combat 45'			
			18h15-19h15 Body Balance 55'			



Planning cours de RPM en virtuel semaine du 23/12

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