



PLANNING cours avec coach sem. 18/08/2025

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-11h GYM				10h-10h45 ABDOS FESSIERS		
				10h45-11h15 ETIREMENTS		
12h15-13h15 LES MILLS GRIT			12h15-13h15 BODY COMBAT	12h15-13h15 LES MILLS GRIT		
	12h15-13h15 TEAM TRAINING (sur réservation)					
17h30-18h15 BODY PUMP			17h30-18h15 BODY COMBAT			
18h30-19h30 RPM (sur réservation)						
	19h30-20h15 BODY COMBAT					



Planning cours en virtuel sem. 18/08/2025

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	10h-11h Body Pump 55'	10h-10h45 Core 30'	12h15-13h15 Body Balance 55'		10h15-11h15 Body Pump 55' (cf affichage club)	10h-10h45 Body Pump 45'
					11h30-12h30 Body Balance 55'	10h45-11h15 Core 30'
	12h15-13h15 Body Pump 55'	12h15-13h15 Body Balance 55'			12h30-13h30 Body Combat 55'	11h15-12h Body Balance 45'
13h30-14h Core 30'	14h-15h Body Combat 55'	14h-14h30 Core 30'		13h30-14h Core 30'		
14h15-15h15 Body Pump 55'	15h-16h Body Pump 55'	14h45-15h45 Body Pump 55'	14h30-15h30 Body Pump 55'	14h15-15h15 Body Pump 55'		
15h30-16h30 Body Balance 55'	16h-17h Body Balance 55'	16h-17h Body Balance 55'	15h45-16h45 Body Balance 55'	15h30-16h30 Body Balance 55'		
	17h30-18h15 Core 45'	17h30-18h15 Core 45'		17h30-18h Body Pump 30'		
18h15-19h Les Mills Dance	18h15-19h15 Body Pump 55'	18h15-19h15 Body Pump 55'	18h15-19h15 Body Balance 55'	18h15-19h Les Mills Dance		
19h-20h Body Balance 55'		19h15-20h Les Mills Dance				



Planning cours de RPM en virtuel sem. 18/08/2025

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>10h15-11h15</u> RPM
<u>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<u>12h15-13h15</u> RPM	<u>12h15-12h45</u> RPM 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> Sprint 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>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>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>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>18h15-19h</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>19h30-20h</u> Sprint 30'	<u>19h30-20h</u> Sprint 30'		

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