



PLANNING COURS AVEC COACH SEMAINE DU 29/12

Bonne
année

Lun 29	Mar 30	Mer 31	Jeu 1	Ven 2	Sam 3	Dim 4
				10h-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h15 BODY PUMP	
				10h45-11h15 ETIREMENTS	11h15-12h15 RPM (sur reserv.)	
				12h15-13h15 LES MILLS GRIT		
17h30-18h15 BODY PUMP						
18h30-19h30 RPM (sur réservation)	18h15-19h15 BODY PUMP	FERMETURE ACCUEIL 18H				
		FERMETURE CLUB 23 H				



CLUB OUVERT
6H A 23H



Welcome
2026





PLANNING COURS VIRTUEL SEMAINE DU 29/12

Lun 29	Mar 30	Mer 31	Jeu 1	Ven 2	Sam 3	Dim 4
10h-10h45 Core 45'	10h-11h Body Pump 55'	10h-11h Body Balance 55'				10h-10h45 Body Pump 45'
					11h30-12h30 Body Balance 55'	10h45-11h15 Core 30'
12h15-13h Core 45'	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 Pump 55'		
14h15-15h15 Body Pump 55'	14h-15h Body Combat 55'	14h-14h30 Core 30'		15h-16h Body Balance 55'		
15h15-16h15 Body Balance 55'	15h-16h Body Pump 55'	14h45-15h45 Body Pump 55'		16h-17h Body Combat 55'		
	16h-17h Body Balance 55'	15h45-16h45 Body Balance 55'		17h30-18h B. Pump 30'		
18h15-19h L.M Dance virtuel	17h30-18h15 Core 45'			18h15-19h L.M Dance virtuel		
19h-20h Body Balance 55'	19h30-20h30 Body Combat 55'			19h-19h30 B.Balance Virtuel		

Bonne
année

Welcome
2026



PLANNING COURS RPM/SPRINT VIRTUEL SEM. 29/12

Lun 29	Mar 30	Mer 31	Jeu 1	Ven 2	Sam 3	Dim 4
<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>12h45-13h15</u> RPM 30'	<u>13h15-13h45</u> Sprint 30'	<u>12h45-13h15</u> Sprint 30'		<u>12h45-13h15</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>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**

Bonne
année