



PLANNING COURS AVEC COACH SEMAINE 20 JUILLET

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-11h GYM		10h-10h45 CUISSES FESSIERS	10h-11h BODY BALANCE	10h-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h15 BODY PUMP (avec coach)	
		10h45-11h15 PILATES		10h45-11h15 ETIREMENTS	11h15-12h15 RPM (sur reserv.) (avec coach)	
12h15-13h15 LES MILLS GRIT		12h15-13h15 BODY BALANCE	12h15-13h15 BODY COMBAT	12h15-13h15 LES MILLS GRIT		
	12h15-13h15 TEAM TRAINING (sur réservation)		12h15-13h15 RPM (sur réservation)			
		17h30-18h15 TEAM TRAINING (sur réservation)				
17h30-18h15 BODY PUMP	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS	17h30-18h15 Mobilité&Stretch	17h30-18h15 TEAM TRAINING (sur réservation)	17h30-18h BODY PUMP 30'		
18h15-19h BODY JAM	18h15-19h15 BODY PUMP	18h15-18h45 PILATES	17h30-18h15 BODY COMBAT	18h15-19h LES MILLS DANCE		
18h30-19h30 RPM (sur réservation)		18h30-19h30 RPM (sur réservation)	18h30-19h30 RPM (sur réservation)	19h-19h30 PILATES		
19h-20h YOGA VINYASA	19h30-20h15 BODY COMBAT	18h45-19h15 100% ABDOS	18h15-19h15 BODY BALANCE			



PLANNING COURS VIRTUEL SEMAINE 20 JUILLET

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



PLANNING COURS RPM/SPRINT VIRTUEL SEM. 20 JUILLET

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 LIVE (Caro)	<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>13h15-13h45</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>14h30-15h30</u> RPM	<u>15h-16h</u> RPM	**cf affichage club RPM avec coach ou Sprint/Rpm virtuel	
<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>18h30-19h30</u> RPM LIVE (Fred)	<u>17h45-18h15</u> Sprint 30'	<u>18h30-19h30</u> RPM LIVE (Nina)	<u>17h45-18h15</u> Sprint 30'			
	<u>18h30-19h30</u> RPM		<u>18h30-19h30</u> RPM LIVE (Caro)	<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'		