



Planning cours avec coach sem. 14 août 2023

Lun 14	Mar 15	Mer 16	Jeu 17	Ven 18	Sam 19	Dim 20
			10h-11h Body Balance			
CLUB OUVERT 9H-13H	FERME		12h15-13h15 RPM			FERME
		17h45-18h15 100% Abdos	17h30-18h15 Body Combat	17h30-18h Abdos Fessiers		
				18h-18h45 Mov & Dance		
		18h30-19h30 RPM				



Planning cours en virtuel sem. 14 août 2023

Lun 14	Mar 15	Mer 16	Jeu 17	Ven 18	Sam 19	Dim 20
		10h-10h45 Core 45"		10h-10h45 Core 45"	10h15-11h15 Body Pump 55"	
					11h30-12h30 Body Balance 55"	
CLUB OUVERT 9H-13H	FERME	12h15-13h15 Body Balance 55"	12h15-13h15 Body Combat 55"	12h15-13h15 Body Pump 55"		FERME
				13h30-14h Core 30"		
		14h-14h30 Core 30"	14h30-15h30 Body Pump 55"	14h15-15h15 Body Pump 55"		
		14h45-15h45 Body Pump 55"	15h45-16h45 Body Balance 55"	15h30-16h30 Body Balance 55"		
		16h-17h Body Balance 55"				
			18h15-19h15 Body Balance 55"			
		19h30-20h15 Sh Bam 45"		18h45-19h45 Body Combat 55"		



Planning cours RPM en virtuel sem. du 14 août 2023

Lun 14	Mar 15	Mer 16	Jeu 17	Ven 18	Sam 19	Dim 20
			<u>10h-11h</u> RPM	<u>10h-11h</u> RPM		
			<u>11h-11h30</u> Sprint 30'	<u>11h-11h30</u> Sprint 30'	<u>10h15-11h15</u> RPM	
CLUB OUVERT 9H-13H	FERME	<u>12h15-12h45</u> RPM 30'		<u>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<u>11h15-11h45</u> Sprint 30'	FERME
		<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>16h-16h30</u> Sprint 30'	<u>15h30-16h</u> Sprint 30'	<u>16h-16h30</u> Sprint 30'		
		<u>17h15-18h15</u> RPM	<u>17h15-17h45</u> RPM	<u>17h15-18h15</u> RPM		
			<u>17h45-18h15</u> Sprint 30'			
			<u>18h15-19h15</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'		

