



# Planning cours avec coach sem. 21 août 2023

Lun 21	Mar 22	Mer 23	Jeu 24	Ven 25	Sam 26	Dim 27
10h-11h Gym Stretch			10h-11h Body Balance	10h-10h45 Abdos Fessiers		
				10h45-11h15 Stretch		
12h15-13h GYM			12h15-13h15 RPM			
17h30-18h15 RPM	17h30-18h15 Abdos Fessiers	17h45-18h15 100% Abdos	17h30-18h15 Body Combat			
18h15-19h BODY JAM	18h15-19h15 Body Pump	18h30-19h15 PILATES				
19h-20h YOGA Vinyasa	19h30-20h15 Body Combat		18h15-19h15 Body Balance			



# Planning cours en virtuel sem. 21 août 2023

Lun 21	Mar 22	Mer 23	Jeu 24	Ven 25	Sam 26	Dim 27
	10h-11h Body Pump 55"	10h-10h45 Core 45"			10h15-11h15 Body Pump 55"	
					11h30-12h30 Body Balance 55"	
	12h15-13h15 Body Pump 55"	12h15-13h15 Body Balance 55"	12h15-13h15 Body Combat 55"	12h15-13h15 Body Pump 55"	12h30-13h30 Body Combat 55"	PAS DE COURS
13h30-14h Core 30"				13h30-14h Core 30"		
14h15-15h15 Body Pump 55"	14h-15h Body Combat 55"	14h-14h30 Core 30"	14h30-15h30 Body Pump 55"	14h15-15h15 Body Pump 55"		
15h30-16h30 Body Balance 55"	15h-16h Body Pump 55"	14h45-15h45 Body Pump 55"	15h45-16h45 Body Balance 55"	15h30-16h30 Body Balance 55"		
17h30-18h15 Body Pump 45"	16h-17h Body Balance 55"	16h-17h Body Balance 55"		17h30-18h Core 30"		
				18h-18h45 Sh Bam 45"		
		19h30-20h15 Sh Bam 45"		18h45-19h45 Body Combat 55"		



# Planning cours RPM en virtuel sem. du 21 août 2023

Lun 21	Mar 22	Mer 23	Jeu 24	Ven 25	Sam 26	Dim 27
<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> RPM 30'		<u>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<u>11h15-11h45</u> Sprint 30'	PAS DE COURS
<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>17h45-18h15</u> Sprint 30'			
<u>18h30-19h30</u> RPM	<u>18h30-19h30</u> RPM	<u>18h30-19h30</u> RPM	<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'	<u>19h30-20h</u> Sprint 30'	<u>19h30-20h</u> Sprint 30'		