



Planning cours avec coach sem. 7 août 2023

Lun 7	Mar 8	Mer 9	Jeu 10	Ven 11	Sam 12	Dim 13
	10h-11h Body Pump	10h-11h Abdos Fessiers	10h-11h Body Balance			
	12h15-13h15 Body Pump	12h15-13h15 Body Balance	12h15-13h15 RPM			CLUB FERME
	17h30-18h15 Abdos Fessiers	17h45-18h15 100% Abdos	17h30-18h15 Body Combat	17h30-18h Abdos Fessiers		
	18h15-19h15 Body Pump	18h30-19h15 PILATES		18h-18h45 Mov & Dance		
		18h30-19h30 RPM	18h15-19h15 Body Balance			



Planning cours en virtuel sem. 7 août 2023

Lun 7	Mar 8	Mer 9	Jeu 10	Ven 11	Sam 12	Dim 13
10h-10h45 Core 45"				10h-10h45 Core 45"	10h15-11h15 Body Pump 55"	
					11h30-12h30 Body Balance 55"	
12h15-13h Core 45"			12h15-13h15 Body Combat 55"	12h15-13h15 Body Pump 55"	12h30-13h30 Body Combat 55"	CLUB FERME
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"	17h30-18h15 Body Combat 45"			
18h15-19h Sh Bam 45"						
19h-20h Body Balance 55"	19h30-20h30 Body Combat 55"	19h30-20h15 Sh Bam 45"		18h45-19h45 Body Combat 55"		



Planning cours RPM en virtuel sem. du 7 août 2023

Lun 7	Mar 8	Mer 9	Jeu 10	Ven 11	Sam 12	Dim 13
<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'	CLUB FERME
<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>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'		