



# Planning cours avec coach SEPTEMBRE 2023

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-11h GYM Stretch	10h-11h BODY PUMP	10h-10h45 CUISSSES FESSIERS	10h-11h BODY BALANCE	10h-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h15 BODY PUMP 55" (cf affichage club)	
		10h45-11h15 PILATES		10h45-11h15 ETIREMENTS		
12h15-13h15 GYM	12h15-13h15 BODY PUMP	12h15-13h15 BODY BALANCE	12h15-13h15 BODY COMBAT	12h15-13h15 FULL BODY		
			12h15-13h15 RPM			
17h30-18h15 BODY PUMP	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS	17h45-18h15 100% ABDOS	17h30-18h15 BODY COMBAT	17h30-18h ABDOS FESSIERS		
18h15-19h BODY JAM	18h15-19h15 BODY PUMP	18h30-19h15 PILATES	18h15-19h RPM	18h-18h45 SH'BAM		
18h30-19h30 RPM		18h30-19h30 RPM	18h15-19h15 BODY BALANCE			
19h-20h YOGA VINYASA	19h30-20h15 BODY COMBAT	19h30-20h15 SH'BAM				



# Planning cours en virtuel SEPTEMBRE 2023

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					10h15-11h15 Body Pump 55" (cf affichage club)	10h-10h45 Body Pump 45"
					11h30-12h30 Body Balance 55"	10h45-11h15 Core 30"
					12h30-13h30 Body Combat 55"	11h15-12h Body Balance 45"
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"		
	16h-17h Body Balance 55"	16h-17h Body Balance 55"				
				18h45-19h45 Body Combat 55"		



# Planning cours de RPM en virtuel SEPTEMBRE 2023

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>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<u>11h15-11h45**</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>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>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'		

**\*\*cf affichage club  
RPM avec coach ou  
Sprint/Rpm virtuel**