



Planning cours avec coach semaine 25/12

Lun 25	Mar 26	Mer 27	Jeu 28	Ven 29	Sam 30	Dim 31
	10h-11h BODY PUMP	10h-10h45 CUISSSES FESSIERS	10h-11h BODY BALANCE		10h15-11h15 BODY PUMP 55'	
	11h-12h RPM	10h45-11h15 PILATES			11h15-12h15 RPM	
	12h15-13h15 BODY PUMP	12h15-13h15 BODY BALANCE				
			12h15-13h15 RPM			
		17h45-18h15 100% ABDOS				
	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS	18h15-18h45 PILATES		17h30-18h ABDOS FESSIERS		
	18h15-19h15 BODY PUMP	18h45-19h15 PILATES Débutant	18h15-19h RPM	18h-18h45 LES MILLS DANCE		
		18h30-19h30 RPM				
		19h30-20h15 LES MILLS DANCE				



Planning cours en virtuel semaine 25/12

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				10h-10h45 Core 45'		10h-10h45 Body Pump 45'
					11h30-12h30 Body Balance 55'	10h45-11h15 Core 30'
			12h15-13h15 Body Combat 55'	12h15-13h15 Body Pump 55'	12h30-13h30 Body Combat 55'	11h15-12h Body Balance 45'
				13h30-14h Core 30''		
	14h-15h Body Combat 55'	14h-14h30 Core 30'	14h30-15h30 Body Pump 55'	14h15-15h15 Body Pump 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'				
			17h30-18h15 Body Combat 45'			
	19h30-20h30 Body Combat 55'		18h15-19h15 Body Balance 55'	18h45-19h45 Body Combat 55'		



Planning cours de RPM en virtuel semaine 25/12

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