



Planning cours avec coach 2024 - semaine 05/08

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	10h-11h BODY PUMP	10h-10h45 CUISSSES FESSIERS	10h-11h BODY BALANCE			
		10h45-11h15 PILATES				
	12h15-13h15 BODY PUMP	12h15-13h15 BODY BALANCE	12h15-13h15 RPM			
		18h-18h30 PILATES Débutant				
	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS	18h30-19h PILATES		17h30-18h BODY PUMP 30'		
	18h15-19h15 BODY PUMP	19h-19h30 100% ABDOS		18h15-18h45 LES MILLS DANCE		
		18h30-19h30 RPM	18h15-19h RPM	19h-19h30 CARDIO BOXE		



Planning cours en virtuel 2024 - semaine 05/08

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-10h45 Core 45'		10h-11h Body Balance 55'		10h-10h45 Core 45'	10h15-11h15 Body Pump 55'	
					11h30-12h30 Body Balance 55''	
12h15-13h Core 45'		12h15-13h15 Body Balance 55'	12h15-13h15 Body Combat 55'	12h15-13h15 Body Pump 55'	12h30-13h30 Body Combat 55''	
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'					



Planning cours de RPM en virtuel 2024 - semaine 05/08

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>12h15-12h45</u> Sprint 30'	<u>12h15-13h15</u> RPM	<u>12h15-12h45</u> RPM 30'	<u>12h15-13h15</u> RPM	<u>12h15-12h45</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>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**