



Planning cours avec coach 2024 - semaine 29/07

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-11h GYM	10h-11h BODY PUMP	10h-10h45 CUISSSES FESSIERS		10h-10h45 ABDOS FESSIERS		
		10h45-11h15 PILATES		10h45-11h15 ETIREMENTS		
12h15-13h15 FULL BODY	12h15-13h15 BODY PUMP		12h15-13h15 BODY COMBAT	12h15-13h15 LES MILLS GRIT		
		18h-18h30 PILATES Débutant				
17h30-18h15 BODY PUMP	17h30-18h15 ABDOS FESSIERS	18h30-19h PILATES	17h30-18h15 BODY COMBAT			
	18h15-19h15 BODY PUMP	19h-19h30 100% ABDOS				
		18h30-19h30 RPM				
	19h30-20h15 BODY COMBAT	19h30-20h15 LES MILLS DANCE				



Planning cours en virtuel 2024 - semaine 29/07

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h-10h45 Core 45'						
12h15-13h Core 45'		12h15-13h15 Body Balance 55'		12h15-13h15 Body Pump 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"		
	16h-17h Body Balance 55"	16h-17h Body Balance 55"		17h30-18h Body Pump 30'		
18h15-19h Sh'Bam 45'			18h15-19h15 Body Balance 55'	18h15-19h Sh'bam 45'		
19h-20h Body Balance 55'				19h-19h45 Body Combat 45'		



Planning cours de RPM en virtuel 2024 - semaine 29/07

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>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>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>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'		