

# PLANNING JANVIER 2017

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**BODYBALANCE**  
9H30 10H30

**TEAM TRAINING**  
10H35 11H20

**SPORT-SANTÉ**  
10H35 11H20

**CUISSES - ABDOS - FESSIERS**  
9H30 10H15

**SPORT-SANTÉ**  
10H35 11H20

**PILATES**  
12H20 13H05

**SH'BAM**  
12H20 13H05

**PILATES**  
9H30 10H15

**TEAM TRAINING**  
12H20 13H05

**RPM**  
12H20 13H05

**PILATES**  
9H30 10H15

**KIMAX**  
12H20 13H05

**BODYBALANCE**  
12H20 13H05

**YOGA**  
9H30 10H30

**SPORT-SANTÉ**  
10H35 11H20

**CUISSES - ABDOS - FESSIERS**  
12H20 13H05

**RPM**  
12H20 13H05

**BODYBALANCE**  
10H00 11H00

**RPM+**  
11H10 12H10

MATIN

**BODYPUMP**  
12H20 13H05

**YOGA**  
12H20 13H05

**SPORT-SANTÉ**  
17H45 18H30

**RPM**  
17H45 18H35

**TAILLE - ABDOS - FESSIERS**  
18H45 19H30

**BODYBALANCE**  
19H40 20H25

**PILATES**  
12H20 13H05

**SH'BAM**  
12H20 13H05

**PILATES**  
19H30 20H15

**TEAM TRAINING**  
12H20 13H05

**RPM**  
12H20 13H05

**SPORT-SANTÉ**  
15H00 15H45

**KIMAX**  
12H20 13H05

**BODYBALANCE**  
12H20 13H05

**YOGA**  
9H30 10H30

**SPORT-SANTÉ**  
10H35 11H20

**CUISSES - ABDOS - FESSIERS**  
12H20 13H05

**RPM**  
12H20 13H05

**BODYBALANCE**  
10H00 11H00

**RPM+**  
11H10 12H10

MIDI

**SPORT-SANTÉ**  
17H45 18H30

**RPM**  
17H45 18H35

**BODYPUMP**  
18H35 19H35

**TAILLE - ABDOS - FESSIERS**  
18H45 19H30

**BODYBALANCE**  
19H40 20H25

**CUISSES - ABDOS - FESSIERS**  
17H45 18H30

**BODYCOMBAT**  
18H35 19H35

**TEAM TRAINING**  
19H40 20H25

**STEP CARDIO**  
17H45 18H30

**SH'BAM**  
18H35 19H25

**RPM**  
18H35 19H25

**PILATES**  
19H30 20H15

**PILATES**  
17H45 18H30

**TEAM TRAINING**  
18H35 19H20

**YOGA**  
18H35 19H20

**RPM**  
19H40 20H30

**TEAM TRAINING**  
15H00 15H45

**BODYPUMP**  
17H45 18H45

**KIMAX**  
18H50 19H35

**RPM+**  
11H10 12H10

A-M

**SPORT-SANTÉ**  
17H45 18H30

**RPM**  
17H45 18H35

**BODYPUMP**  
18H35 19H35

**TAILLE - ABDOS - FESSIERS**  
18H45 19H30

**BODYBALANCE**  
19H40 20H25

**CUISSES - ABDOS - FESSIERS**  
17H45 18H30

**BODYCOMBAT**  
18H35 19H35

**TEAM TRAINING**  
19H40 20H25

**STEP CARDIO**  
17H45 18H30

**SH'BAM**  
18H35 19H25

**RPM**  
18H35 19H25

**PILATES**  
19H30 20H15

**PILATES**  
17H45 18H30

**TEAM TRAINING**  
18H35 19H20

**YOGA**  
18H35 19H20

**RPM**  
19H40 20H30

**TEAM TRAINING**  
15H00 15H45

**BODYPUMP**  
17H45 18H45

**KIMAX**  
18H50 19H35

**RPM+**  
11H10 12H10

SOIR

**L'essentiel :**

- Des chaussures propres
- Arriver à l'heure du cours
- Pas de téléphone portable
- Une serviette
- Une bouteille d'eau
- Demandez conseil au coach
- RPM et Team Training sont sur réservation
- Et votre bonne humeur

**Bonne Séance !**

**\* cours hors abonnement**

Planning susceptible d'être modifié en cours d'année.  
Cours assurés avec un minimum de 4 personnes.  
(5 pour le RPM)