

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			
	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	Salle BT	Salle cours co	Salle RPM	
9h00																			
9h30			RPM																
10h00																			
10h30	BT SESSION 1	CROSS CAF			CROSS TRAINING		BT SESSION 1	CROSS CAF			CROSS TRAINING		BT SESSION 1		RPM			BODY PUMP	
11h00									RPM V										RPM
11h30				BT SESSION 1				STRETCH		BT SESSION 1									RPM
12h00			RPM V																RPM V
12h30																			
13h00	BT SESSION 1		RPM V		BODY PUMP	RPM V		CROSS TRAINING				RPM		CROSS TRAINING	RPM V				RPM V
13h30																			
14h00																			
14h30																			
15h00			RPM V			RPM V		CROSS KIDS*	RPM V			RPM V							RPM V
15h30																			
16h00																			
16h30																			
17h00									RPM V										
17h30																			
18h00	BT SESSION 1				CROSS CAF					BT SESSION 1	CROSS TRAINING								RPM
18h30																			
19h00		CROSS TRAINING	RPM	BT SESSION 1	BOXE	RPM	BT SESSION 2		RPM			RPM	BT SESSION 1	STRETCH	RPM V				
19h30																			
20h00	TECH																		
20h30	BT SESSION 1	ZUMBA**								BT SESSION 1									
21h00																			

- Impact musculaire
- Impact cardio
- Bien-être
- Nouveauté !
- V Cours Video à la demande
- 1 Salle BT
- 2 Salle cours co

**DURÉE DES COURS :**

MOBILITÉ .....	30'
TECHNIQUE .....	30'
BT SESSION .....	45'
CROSS .....	45'
RPM .....	45'
STRETCH .....	45'
PUMP .....	1h
ZUMBA .....	1h
BOXE .....	1h

\* Cours de Cross Kids pour les 8/13 ans, non inclus dans l'abonnement. \*\* Cours de Zumba proposés par Laura Form', non inclus dans l'abonnement.