

# Planning <sup>fitness</sup>

Du 01/11/2021 au 31/12/2021  
Jules Verne

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

<b>Lun.</b>	09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
	10h30	45'	Body Balance
	12h30	45'	Body Pump
	17h30	30'	Stretching
	18h00	45'	RPM
	18h15	45'	Body Pump
<b>Mar.</b>	09h30	45'	RPM
	10h30	45'	Body Pump
	12h30	45'	Urban Cycle
	17h30	45'	Pilates
	18h30	45'	Body Balance
	19h30	45'	Body Combat
<b>Mer.</b>	09h30	45'	Buste Abdos Cuisses
	10h30	45'	Pilates
	12h30	45'	Pilates
	14h30	60'	Yoga
	17h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
	18h00	45'	Urban Cycle
	18h30	30'	Grit Cardio
	19h15	45'	Body Pump

Lun. – Ven. : 9h00 – 21h30  
Samedi : 9h00 – 18h30  
Dimanche : 9h30 – 13h00

[www.ritm-sport.fr](http://www.ritm-sport.fr)



<b>Jeu.</b>	09h30	45'	Body Pump
	10h30	45'	Stretching
	12h30	45'	RPM
	17h30	30'	Buste Abdos Cuisses
	18h15	45'	Pilates
	19h00	45'	RPM
	19h15	45'	Body Jam

<b>Ven.</b>	09h30	45'	Body Balance
	10h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
	12h30	45'	Body Pump
	18h00	60'	Yoga
	19h00	45'	Urban Cycle
	19h15	45'	Danse

<b>Sam.</b>	09h30	45'	Urban cycle
	10h45	45'	Body Pump

<b>Dim.</b>	10h00	45'	RPM
	11h00	30'	Cuisses Abdos Fessiers

# Planning <sup>aquatique</sup>

Du 01/11/2021 au 31/12/2021  
Jules Verne

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

<b>Lun.</b>	09h15	45'	Aqua Gym
	10h15	45'	Aqua Bodyslim
	11h00	30'	Nage libre
	11h30	30'	Nage libre
	12h30	45'	Aqua Bodybike
	17h00	30'	Nage libre
<b>Mar.</b>	09h15	45'	Aqua Gym
	10h15	45'	Aqua Dynamic
	11h00	30'	Nage libre
	11h30	30'	Nage libre
	12h30	45'	Aqua Bodyslim
	17h00	30'	Nage libre
<b>Mer.</b>	09h15	45'	Aqua Bodyslim
	10h15	45'	Aqua Gym
	12h30	45'	Aqua Dynamic
	13h15	30'	Nage libre
	18h00	30'	Nage libre
	18h30	30'	Nage libre
	19h00	45'	Aqua Bodybike

Lun. – Ven. : 9h00 – 21h30  
Samedi : 9h00 – 18h30  
Dimanche : 9h30 – 13h00

[www.ritm-sport.fr](http://www.ritm-sport.fr)



<b>Jeu.</b>	09h15	45'	Aqua Gym
	10h15	45'	Aqua Dynamic
	11h00	30'	Nage libre
	11h30	30'	Nage libre

	12h30	45'	Aqua Bodyslim
	17h15	30'	Nage libre
	18h00	45'	Aqua Dynamic

<b>Ven.</b>	09h15	45'	Aqua Bodyslim
	10h15	45'	Aqua Bodybike
	11h15	30'	Nage libre
	18h15	45'	Aqua Bodyslim

<b>Sam.</b>	09h00	30'	Nage libre
	09h30	30'	Nage libre
	10h00	45'	Aqua Dynamic
	11h30	45'	Aqua Bodybike
	12h30	30'	Nage libre
	13h00	30'	Nage libre
	17h15	45'	Aqua Bodybike

<b>Dim.</b>	11h45	45'	Aqua Bodyslim
-------------	-------	-----	---------------

# Planning Yoga

Du 05/12/2021 au 31/12/2021



	Congrès	Canclaux	Jules Verne
Lun.	18h15 60' HATHA Clément	20h00 60' HATHA Clément	
Mar.	18h30 60' YIN Samantha 20h00 60' VINYASA Samantha	18h15 60' HATHA Clément 19h45 60' HATHA Clément	
Mer.	18h00 60' HATHA Clément	10h00 60' HATHA Clément 19h45 60' HATHA Clément	14h30 60' YOGA Clément
Jeu.	09h30 60' HATHA Clément 11h00 60' MÉDITATION Clément 12h30 60' VINYASA Samantha		
Ven.		10h30 60' MÉDITATION Clément 18h15 60' VINYASA Clément	18h00 60' YOGA Aude
Sam.	10h00 60' VINYASA Aude	12h00 60' HATHA Aude	