Planning
fitness

Du 30/10/2021 au 19/12/2021
Congres

Lun.

09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
10h30	60'	Pilates
12h30	45'	Body Pump
12h30	45'	RPM
17h00	45'	TRX
18h00	45'	Body Pump
18h15	60'	Hatha Yoga
18h45	45'	Urban Cycle
19h00	45'	Body Balance
20h00	45'	Danse

Mar.

09h30	60'	Pilates
10h30	45'	Body Pump
12h30	45 '	Body Balance
12h30	45'	RPM
18h15	30'	Grit Force
18h30	60'	Yin Yoga
19h00	45'	Body Combat
19h30	45'	RPM
20h00	60'	Body Pump
20h00	60'	Vinyasa Yoga

Mer.

09h30	45'	Urban cycle
10h30	45'	Body Balance
12h30	30'	Grit cardio
12h30	45'	Pilates
18h00	45'	Body Combat
18h30	45'	RPM
19h00	45'	Body Balance
20h00	45'	Body Attack

Jeu.

09h30	60'	Hatha Yoga
09h30	45'	TRX
11h00	60'	Méditation
11h00	45'	HBX
12h30	45'	Urban Cycle
12h30	60'	Vinyasa Yoga
12h30	45'	Danse
18h00	45'	Body Attack
19h00	45'	Body Pump
19h00	45'	Pilates
20h00	45'	Urban Cycle
20h00	45'	TRX

Ven.

09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
10h30	45'	Stretching
12h30	45'	Body Pump
12h30	45'	RPM
18h00	45'	Cuisses Abdos Fessiers
19h00	45'	RPM
19h15	45'	TRX
20h00	45'	HBX

Sam.

09h45	45'	RPM
10h00	60'	Hatha Yoga
11h00	45'	Body Pump
12h00	45'	HBX
	45'	
16h00		TRX

Dim.

09h45	45'	Body Pump
10h45	45'	RPM

Lun. – Ven. : 8h30 – 21h30
Samedi : 9h00 – 18h30
Dimanche : 9h30 – 13h00

www.ritm-sport.fr

Planning
aquatique

Du 04/11/2021 au 19/12/2021

Lun.

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Bodybike
11h00	30'	Nage libre
11h30	30'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Bodybike
18h00	45'	Aqua Bodybike
19h00	45'	Aqua Dynamic
19h45	30'	Nage libre
20h15	30'	Nage libre

Mar.

10h00	45'	Aqua Bodyslim
11h00	30'	Nage libre
11h30	30'	Nage libre
12h00	30'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Dynamic
17h45	45'	Aqua Bodyslim
18h45	45'	Aqua Bodybike
19h30	30'	Nage libre
20h00	30'	Nage libre

Mer.

10h00	45'	Aqua Bodybike
11h00	30'	Nage libre
11h30	30'	Nage libre
12h00	30'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Boxing
18h15	45'	Aqua Bodyslim
19h15	45'	Aqua Dynamic
20h00	30'	Nage libre
20h30	30'	Nage libre

Jeu.

10h00	45'	Aqua Crosstraining
17h45	45'	Aqua Crosstraining
18h30	30'	Nage libre
19h00	45'	Aqua boxing
19h45	30'	Nage libre

Ven.

09h15	45'	Aqua Gym
10h00	30'	Nage libre
10h30	30'	Nage libre
18h00	45'	Aqua Bodybike

Sam.

09h00	30'	Nage libre
09h30	30'	Nage libre
10h15	45'	Aqua Dynamic
11h15	45'	Aqua Crosstraining
12h00	30'	Nage libre
17h00	45'	Aqua Bodybike

Dim.

11h45	45'	Aqua Bodyslim

Lun. – Ven. : 8h30 – 21h30
Samedi : 9h00 – 18h30
Dimanche : 9h30 – 13h00

www.ritm-sport.fr

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*	