

Planning

Champs-Élysées

Du 06 Décembre au 03 Avril 2022

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

Lun.

08h30	45'	TRX
09h15	30'	Stretching
12h30	45'	Body Pump
13h15	30'	Urban Sprint Cycle
18h30	45'	Body Sculpt
19h15	45'	Circuit Cardio-Training
20h00	30'	Stretching

Mar.

08h30	45'	Body Sculpt
09h15	30'	Stretching
12h00	60'	Zumba
13h00	30'	Bootcamp Challenge
13h30	30'	Bootcamp Challenge
18h30	30'	Abdos Training
19h00	45'	Body Pump
19h00	60'	Atelier Boxe*
19h45	45'	Body Attack

Mer.

08h30	45'	Body Sculpt
09h15	30'	Stretching
12h30	45'	Body Combat
13h15	45'	Urban cycle
13h15	45'	Pilates
18h30	30'	Bootcamp Endurance
19h00	30'	Bootcamp Endurance
19h30	45'	TRX
20h15	30'	Stretching

Lun. – Ven. : 7h00 – 21h00
 Samedi : 9h00 – 17h00
 Dimanche : 9h00 – 17h00

www.ritm-sport.fr

Jeu.

08h30	45'	Bootcamp Force
09h15	30'	Body Combat
09h45	30'	Stretching
12h30	45'	TRX
13h15	45'	Circuit Training
18h15	60'	Atelier Boxe*
18h15	45'	Body Pump
19h00	45'	Urban cycle
19h15	60'	Fit&Boxe
20h15	30'	Stretching-Respiration

Ven.

08h30	45'	TRX
09h15	45'	Body Sculpt
12h30	30'	Bootcamp Force
13h00	30'	Bootcamp Force
13h00	45'	Urban cycle
18h30	45'	TRX
19h15	15'	Abdos Flash
19h45	30'	Stretching

Sam.

10h00	60'	Circuit Training
11h00	30'	Stretching
12h00	60'	Body Attack
15h00	60'	Circuit Training
16h00	30'	Stretching

Dim.

10h00	60'	Circuit Training
11h00	30'	Stretching
15h00	30'	HiIT Training

*cours soumis à
 réservation auprès de
 l'accueil de votre club

