

# Planning

## RITM Saint Germain

Du 03/01/2022 au 11/07/2022

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

### Lun.

09h00	75'	Yoga
10h30	30'	Abdos fessiers
12h30	45'	Pump
12h30	45'	Cycling
13h15	30'	Stretching
18h00	60'	Yoga
19h00	45'	Pump
20h00	45'	Hiit
20h00	45'	Cycling

### Mar.

09h00	45'	Legs & Tone
09h45	45'	Stretching
10h30	60'	Pilates
12h30	45'	Sculpt
13h15	30'	Hiit
18h15	45'	TRX
19h00	45'	Sculpt
19h45	75'	Yoga
19h45	45'	Cycling

### Mer.

09h00	45'	Sculpt
09h45	45'	Stretching
10h45	75'	Yoga
12h30	60'	Zumba
12h30	45'	Cycling
13h30	30'	Abdos fessiers
18h00	60'	Pilates
19h00	45'	Pump
19h30	45'	Cycling
19h45	60'	Attack
20h45	30'	Stretching

### Jeu.

09h00	60'	Pilates
10h00	60'	Yoga
12h30	45'	Hiit
13h15	30'	Stretching
18h30	30'	Hiit
19h00	60'	Pump
20h00	45'	Cycling

### Ven.

09h30	45'	Sculpt
10h15	45'	Stretching
12h30	60'	Yoga
12h30	45'	Cycling
13h30	30'	TRX
18h00	60'	Pilates
19h00	45'	Hiit
19h45	45'	Legs & Tone
20h30	30'	Stretching

### Sam.

10h00	60'	Pilates
11h00	60'	Pump
12h00	45'	Cycling
15h00	45'	Sculpt
15h45	30'	Stretching

### Dim.

10h00	60'	Pump
11h00	60'	Attack
12h00	30'	Stretching
15h00	30'	Hiit
15h30	45'	Sculpt
15h30	45'	Cycling
16h15	45'	Stretching

Lun. - Ven. : 7h00 - 22h00

Samedi : 9h00 - 19h00

Dimanche : 9h00 - 19h00

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

RITM  
Saint Germain