

Planning **FITNESS**

RITM Jules Verne

Du 26/06/2022 au 28/08/2022

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

Lun.	09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
	10h30	60'	Body Balance
	12h30	45'	Body Pump
	18h15	45'	Body Pump
	18h00	45'	RPM
	19h15	45'	Urban Cycle
	19h15	45'	Body Jam

Mar.	09h30	45'	RPM
	10h30	45'	Body Pump
	12h30	45'	Urban Cycle
	17h30	45'	Pilates
	18h30	45'	Body Balance
	19h30	60'	Body Combat
	19h30	45'	RPM

Mer.	09h30	45'	Buste Abdos Cuisses
	10h30	45'	Pilates
	12h30	45'	Body Pump
	14h30	60'	Yoga
	17h30	45'	Stretching
	18h30	45'	Urban Cycle
	18h30	45'	Cross Training
	19h30	60'	Body Attack

Jeu.

09h30	45'	Body Pump
10h30	45'	Stretching
12h30	45'	RPM
18h30	45'	Buste Abdos Cuisses
19h15	45'	RPM
19h30	45'	Body Pump

Ven.

09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
10h30	45'	Body Balance
12h30	45'	Urban Cycle
18h00	60'	Yoga
19h00	45'	Urban Cycle

Sam.

09h30	45'	Urban cycle
10h45	45'	Body Pump
16h00	45'	SURPRISE
17h00	45'	SURPRISE

Dim.

10h00	45'	RPM
11h00	30'	Cuisses Abdos Fessiers

Ritm
JULES VERNE

Lun.- Ven. : 09h00- 21h30

Samedi : 09h00- 18h30

Dimanche : 09h30- 13h00

www.ritm-sport.fr

Planning

AQUA

RITM Jules Verne

Du 26/06/2022 au 28/08/2022

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

Lun.

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Bodyslim
11h00	60'	Nage libre
18h15	45'	Aqua Bodybike
19h15	45'	Aqua Dynamic
20h00	60'	Nage libre

Mar.

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Dynamic
11h00	60'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Bodybike
17h00	60'	Nage libre
18h15	45'	Aqua Cross Training
19h15	45'	Aqua Bodyslim

Mer.

09h30	45'	Aqua Bodyslim
11h00	60'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Dynamic
13h30	30'	Nage libre
18h00	60'	Nage libre
19h00	45'	Aqua Bodybike

Jeu.

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Dynamic
11h00	60'	Nage libre
12h30	45'	Aqua Bodyslim
17h30	45'	Nage libre
18h15	45'	Aqua Dynamic
19h15	60'	Nage libre

Ven.

09h15	45'	Aqua Bodyslim
10h15	45'	Aqua Bodybike
18h00	45'	Aqua Bodyslim

Sam.

09h00	60'	Nage libre
10h00	45'	Aqua Dynamic
11h30	45'	Aqua Bodybike
12h30	60'	Nage libre

Dim.

11h45	45'	Aqua Bodyslim
-------	-----	---------------

Ritm
JULES VERNE

Lun.- Ven. : 09h00- 21h30

Samedi : 09h00- 18h30

Dimanche : 09h30- 13h00

www.ritm-sport.fr