

Planning

Champs-Élysées

Du 04 Avril au 03 Juillet 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'	BootyCamp

Mar.	08h30	45'	Body Sculpt
	09h15	30'	Stretching
	12h00	60'	Zumba
	13h00	60'	Fit&Boxe
	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'	BootcampEndurance
	19h15	30'	TRX
	20h00	15'	Abdos Flash

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

Lun. –Ven. : 7h00 –21h00

Samedi : 9h00 –17h00

Dimanche : 9h00 –17h00

www.ritm-sport.fr

Jeu.	08h30	45'	BootcampForce
	09h15	30'	Body Combat
	09h45	15'	Abdos Flash
	12h30	45'	TRX
	13h15	45'	Circuit Training
	18h15	60'	Atelier Boxe*
	18h30	45'	Body Pump
	19h00	45'	Urban cycle
	19h15	60'	Fit&Boxe
	20h15	15'	Stretching-Respiration

Ven.	08h30	45'	TRX
	09h15	45'	Body Sculpt
	12h30	45'	BootcampForce
	13h15	45'	Fit&Boxe
	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	45'	Circuit Fit&Boxe/TRX /Bootcamp

Dim.	10h00	60'	Circuit Training
	11h00	30'	Stretching
	15h00	45'	bootcamp

RITM
CHAMPS ÉLYSÉES