

Planning **FITNESS**

RITM CONGRES

Du 03/04/2023 au 18/06/2023

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

Lun.	09h30	60'	Sculpt - Stretching
	10h45	60'	Pilates
	10h45	45'	Urban Cycle
	12h30	45'	BodyPump
	12h30	45'	RPM
	17h00	45'	TRX
	18h00	45'	BodyPump
Mar.	18h15	60'	Hatha Yoga
	19h00	45'	Urban Cycle
	19h00	45'	BodyBalance
	20h00	45'	BodyAttack

Mar.	09h30	45'	Pilates
	09h30	45'	Footing
	10h30	45'	Run & Move
	12h30	45'	Body Balance
	12h30	45'	Run & Move
	12h30	45'	RPM
	13h15	15'	Abdos Flash
	18h00	45'	RPM
	18h15	45'	HBX Boxing
	18h15	60'	Yin Yoga
Mer.	19h00	60'	BodyCombat
	19h30	60'	Vinyasa Yoga

Mer.	09h30	45'	RPM
	10h30	30'	LesMills Core
	11h00	30'	BodyBalance
	12h30	30'	Grit Cardio
	12h30	45'	Pilates
	16h30	45'	Step
	17h30	45'	Run & Move
	18h00	60'	Hatha Yoga
	18h30	30'	LesMills Core
	19h00	30'	BodyBalance
Dim.	19h00	45'	Urban Cycle
	19h45	60'	BodyAttack

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

Jeu.	09h30	45'	TRX
	09h45	60'	Hatha Yoga
	11h00	45'	Méditation
	12h30	45'	HBX Boxing
	12h30	45'	Urban Cycle
Ven.	17h30	45'	HBX Boxing
	18h15	30'	Grit Cardio
	19h00	60'	BodyPump
	19h00	45'	BodyJam
	20h00	45'	RPM
	20h00	45'	Pilates

Ven.	09h30	45'	Sculpt
	10h30	45'	Stretching
	11h15	60'	Yin Yoga
	12h30	45'	Body Pump
	12h30	45'	RPM
	12h30	60'	Vinyasa Yoga
	17h30	30'	LesMills Core
	18h15	30'	Grit Force
	19h00	45'	RPM
	19h00	45'	TRX
Sam.	19h45	15'	Abdos Flash

Sam.	09h45	45'	RPM
	10h00	60'	Vinyasa Yoga
	10h45	30'	Body Pump
	11h15	30'	Lesmills CORE
Dim.	12h00	45'	HBX Boxing

Dim.	09h45	45'	Body Pump
	10h45	45'	RPM

RITM
CONGRÈS

Planning **AQUA**

RITM CONGRES

Du 03/04/2023 au 18/06/2023

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

Lun.	09h30	45'	Aqua Gym
	10h15	30'	Nage Libre
	12h30	45'	Aqua Bodybike
	17h30	30'	Nage Libre
	18h00	45'	Aqua Bodybike
Mar.	19h00	45'	Aqua Bodyslim

Mar.	09h30	45'	Aqua Bodyslim
	12h30	45'	Aqua Bodyslim
	18h00	45'	Aqua Cross Training
	19h00	45'	Aqua Bodybike
	20h00	30'	Nage Libre

Mer.	12h00	30'	Nage Libre
	12h30	45'	Aqua Dynamic
	19h00	45'	Aqua Bodyslim
	19h45	30'	Nage Libre

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

Jeu.	09h30	45'	Aqua Cross Training
	12h30	45'	Aqua Cross Training
	18h00	45'	Aqua Dynamic

Ven.	09h30	45'	Aqua Gym
	12h30	45'	Aqua Bodybike
	18h00	45'	Aqua Bodybike

Sam.	09h45	45'	Aqua Dynamic

Dim.	11h45	45'	Aqua Bodyslim
-------------	-------	-----	---------------

RITM
CONGRÈS