

Planning

RITM SAINT-GERMAIN

Du 13/03/2023 au 09/07/2023

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

Lun.	09h00	30'	TRX
	09h30	45'	Sculpt
	10h15	30'	Stretching
	12h00	60'	Atelier Pilates
	12h30	45'	BodyPump
	13h15	30'	Stretching
	18h00	75'	Yoga
	18h15	45'	Cycling
	19h15	60'	BodyPump
	20h15	30'	HIIT

Mar.	09h00	75'	Yoga
	10h15	60'	Pilates
	11h15	60'	Atelier Pilates
	12h30	30'	BodyAttack
	13h00	30'	LesMills Core
	18h30	30'	LesMills Core
	19h00	45'	BodyAttack
	19h00	45'	Cycling
	19h45	75'	Yoga

Mer.	09h00	45'	Sculpt
	09h45	45'	Stretching
	12h30	60'	Dance Klub
	12h30	45'	Cycling
	17h00	60'	Atelier Pilates
	18h00	60'	Pilates
	18h45	45'	Cycling
	19h00	30'	LesMills Core
	19h30	45'	BodyPump
	20h15	45'	BodyCombat

Jeu.	09h00	60'	Pilates
	10h00	60'	Yoga
	12h30	30'	LesMills Core
	13h00	30'	TRX
	18h00	60'	Atelier ROD
	18h00	60'	Yoga
	19h00	60'	Pilates
19h30	45'	Cycling	

Ven.	09h30	45'	Sculpt
	10h15	45'	Stretching
	12h30	45'	BodyCombat
	12h30	45'	Cycling
	18h00	30'	TRX
	18h30	30'	HIIT
	19h00	45'	Cycling

Sam.	10h00	60'	Pilates
	11h00	60'	BodyPump
	12h00	45'	Cycling
	13h15	60'	Atelier ROD
	14h30	30'	TRX
	15h00	45'	Sculpt
15h45	90'	Yoga + Pranayama	

Dim.	10h00	30'	LesMills Core
	10h30	60'	BodyPump
	11h30	60'	BodyAttack
	15h00	45'	Sculpt
	15h45	45'	Stretching

Lun. – Ven. : 7h00 – 22h00
Samedi : 9h00 – 19h00
Dimanche : 9h00 – 19h00

*atelier non
compris dans
l'abonnement

RITM
Saint Germain