

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
30							
45							
9H			9H00		9H00		
15			RPM		BODY BALANCE		
30			45min BIKE		45 min		
45							
10H			10h00		10H00		
15			BODY BALANCE		BODY PUMP		
30			45 min		45 min		
45							
11H				11H00	11H00		
15				BODYATTACK	GRIT	11H15	
30				45min	30min	BODY BALANCE	
45						45 min	
12H							
15							
13H							
15							
30		13H30			13H30		
45		CORE			SPRINT		
14 H		45 min			30min BIKE		
15		14H15			14H00		
30		SPRINT			CORE		
45		45min BIKE			30min ABDOS		
15H	15H00	15H00	15H00	15H00	15H00		
15	CORE	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY BALANCE	GRIT		
30	45min ABDOS	45 min	45 min	45 min	30min		
45					15H30		
16H	16H00	16H00	16H00	16H00			
15	SPRINT	BODY PUMP	CORE	BODYATTACK	45 min		
30	30min	45 min	30min BIKE	45min			
45							
17H		17H00	16H30	17H00	16H30		
15		SPRINT	RPM	CORE	BODY PUMP		
30		45min BIKE	45min BIKE	45min	45 min		
45							
18H							
15							
30							
45							
19H							
15							
30							

- Renforcement musculaire
- Cardio
- Gym douce
- Chorégraphié
- Renfo / Cardio

**PLANNING COURS VIDEO**





45

