RN1 CLUB ANNECY

Squash Premium Fitness

Planning du 16/06/2025 au 31/08/2025

COURS COLLECTIFS

LesMills

* Cours collectif assuré à partir de 3 personnes
** Sous réserve de modifications

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15			RPM RACE		LesMills BODYBALANCE		
9H30							
10H15	100% RENFO	LesMills BODYBALANCE RPM ROAD	100% STRETCHING MOBILITÉ	100% RENFO			
11H00						RPM RACE 11H	
12H30		LesMills sprint 30 MIN	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	RPM RACE 100% RENFO		
15H00							
17H30	RPM ROAD						
17H45		100% RENFO					
18H30	LesMills BODYSTEP		LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT 30 MIN	100% ABDOS / MOBILITÉ RPM ROAD		
19H00		RPM RACE		100% ABDOS 30 MIN			
19H30				RPM RACE			

TOUS NOS ENTRAÎNEMENTS SE FONT SOUS CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE POUR PLUS D'EFFICACITÉ ET DE SÉCURITÉ.

RN1 CLUB ANNECY

Squash Premium Fitness

Planning du 16/06/2025 au 31/08/2025

SMALL GROUP TRAINING

*** Sous réserve de modifications**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	GRAVITY PILATES		GRAVITY				
10H15	GRAVITY PILATES			TRX CORE	GRAVITY	GRAVITY 10H	
12H30	GRAVITY	CROSS TRAINING	TRX CORE				
17H00				RUNNING			
17H15	YOGA						
17H30				PILATES	CROSS TRAINING		
18H30	BOXING TRAINING	CROSS TRAINING PILATES	TRX CORE	GRAVITY			
19H30	YOGA	GRAVITY PILATES	GRAVITY YOGA				

TOUS NOS ENTRAÎNEMENTS SE FONT SOUS CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE POUR PLUS D'EFFICACITÉ ET DE SÉCURITÉ.