RN1 CLUB ANNECY

Squash Premium Fitness

Planning du 08/09/2025 au 16/11/2025

COURS COLLECTIFS

LesMills

	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		10H 100% RENFO	
11H00						11H RPM RACE	
12H30	RPM RACE	LesMills sprint 30 MIN	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	RPM RACE		
17H30	RPM ROAD						
17H45			LesMills sprint 30 MIN				
18H30	LesMills BODYSTEP	RPM RACE	LesMills BODYPUMP	LIA STEP FREESTYLE	RPM ROAD		
19H30		LesMills BODYPUMP		RPM RACE 100% RENFO			

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 08/09/2025 au 16/11/2025

SMALL GROUP TRAINING

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

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