RM1 CLUB ANNECY

Squash Premium Fitness

Planning 31/08 au 15/11

COURS COLLECTIFS

LesMills

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

LES COURS EN COURS COLLECTIFS SONT MAINTENUS DÈS 3 PARTICIPANTS, SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

RN1 CLUB ANNECY

Squash Premium Fitness

Planning 31/08 au 15/11

SMALL GROUP TRAINING

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

LES COURS EN SMALL GROUP SONT MAINTENUS DÈS 2 PARTICIPANTS, SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS