

Planning des cours collectifs virtuels

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
6h00 9h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	6h00	PILATES ANNE 30 mn	6h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
		6h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	7h00 10h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
9h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	7h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	10h00	AEROBIC JESSICA 60 mn
10h00	PILATES ANNE 30 mn	10h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	11h00	PILATES ANNE 30 mn
10h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	11h30	PILATES ANNE 30 mn	11h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
11h30 14h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	12h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	12h30 15h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
14h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	13h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	15h30	AEROBIC JESSICA 60 mn
15h30	PILATES ANNE 30 mn	16h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	16h30	PILATES ANNE 30 mn
16h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	17h00	PILATES ANNE 30 mn	17h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
17h00 20h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	17h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	18h00 21h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
20h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	18h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	21h00	AEROBIC JESSICA 60 mn
21h00	PILATES ANNE 30 mn	21h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	22h00	PILATES ANNE 30 mn
21h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	22h30	PILATES ANNE 30 mn	22h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
22h30 23h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	23h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	23h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn

Planning des cours collectifs virtuels

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI / DIMANCHE	
6h00 9h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	6h00	PILATES ANNE 30 mn	6h00 9h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
		6h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	9h00	AEROBIC JESSICA 60 mn
9h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	7h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	10h00	PILATES ANNE 30 mn
10h00	PILATES ANNE 30 mn	10h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	10h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
10h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	11h30	PILATES ANNE 30 mn	11h30 14h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
11h30 14h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	12h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	14h30	AEROBIC JESSICA 60 mn
14h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	13h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	15h30	PILATES ANNE 30 mn
15h30	PILATES ANNE 30 mn	16h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	16h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
16h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	17h00	PILATES ANNE 30 mn	17h00 20h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
17h00 20h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	17h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	20h00	AEROBIC JESSICA 60 mn
20h00	AEROBIC JESSICA 60 mn	18h30	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	21h00	PILATES ANNE 30 mn
21h00	PILATES ANNE 30 mn	21h30	AEROBIC JESSICA 60 mn	21h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn
21h30	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn	22h30	PILATES ANNE 30 mn	22h30 23h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn
22h30 23h00	ABDOS FESSIERS 30 mn + ABDOSPURS 15 mn toutes les 45 mn	23h00	BODYSCULPT ALEXANDRE 60 mn		

Planning cours RPM / SPINING

HORAIRE DU LUNDI AU DIMANCHE	SÉANCES	TEMPS
6h00 - 10h21 - 15h00 - 18h54	Cours RPM en salle n°1	44 mn
6h44 - 11h50 - 15h44 - 19h38	Vélo Route : orsieres-ferret	51 mn
7h35 - 12h41 - 16h35 - 20h29	Cours VTT : Liddes-barrage des Toules	45 mn
8h20 - 13h26 - 17h20 - 21h14	cours RPM en salle n°2	43 mn
9h30 - 14h09 - 18h03 - 21h57	Vélo Route : martigny-verbier route	51 mn

