

Salle RPM

Planning 2015-2016

Salle cours co

Lundi 8h30-23h	Mardi 9h-23h	Mercredi 8h30-23h	Jeudi 8h30-23h	Vendredi 9h-23h	Samedi 9h-19h	Dimanche 9h-16h
9h30-10h15	9h30-10h	9h30-10h	9h30-10h15	9h30-10h15	9h30-10h30	9h30-10h15
Body sculpt	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers				
10h15-11h	10h-10h45	10h-11h	10h15-11h15	10h15-11h	10h30-11h30	10h45-11h45●
cross training		Zen Attitude			  XL	
11h-11h15	10h45-11h30	11h-11h15	11h15-11h30	11h15-11h30	11h30-12h30	11h15-12h
Stretching	Core training+ stretching	Stretching	Abdos express	Abdos express		

12h30-13h15	12h30-13h15	12h15-12h45	12h45-13h	12h30-13h15	12h30-13h15
	Abdos Fessiers		Abdos Express	Cuisses Abdos Fessiers	cross training



18h15-18h45	18h-18h45	18h15-19h	18h15-19h	18h-18h45	18h15-19h	18h-18h45	18h-18h30
Abdos Fessiers							Abdos Fessiers
19h-19h45	19h-20h	19h15-20h	19h-19h45	19h-19h45	19h-19h45	18h30-19h15	18h30-19h15
					Step		
19h45-20h45	20h15-20h45	19h45-20h45	19h45-20h45	19h45-20h15	19h15-20h		
	Abdos Fessiers		Abdos Fessiers				
20h-20h45		20h-20h45	20h-20h45	20h-21h			
				Zen Attitude			
20h45-21h15		21h-21h30	20h15-21h15				
HIIT		HIIT					



●FORMAT 1H

Flashez le Qr code et retrouvez le planning sur
mobile



votre

Application gratuite à télécharger:

Androïde:Qr Droid

Iphone: Flash code

Blackberry:Qr code Scanner Pro

Wondows Phone:Rde Laser



JOIN THE
movement

