

Planning des cours - L'Appart Lyon Vaise

LUNDI			MAR DI			MER CREDI			JEUDI		
SALLE DE RPM		SALLE DE COURSCOLLECTIFS	SALLE DE RPM	SALLE DE COURSCOLLECTIFS	ACTMITÉSENEXTÉRIEUR	SALLE DE RPM	SALLE DE COURSCOLLECTIFS		SALLE DE RPM	SALLE DE COURSCOLLECTIFS	ACTMITÉSENEXTÉRIEUR
6h			6h			6h			6h		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
7h			7h	RPM 07h00 - 07h30 30'	Yoga 07h00 - 07h30 30'	7h			7h		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
8h			8h	RPM 07h45 - 08h15 30'	Body Sculpt 07h45 - 08h15 30'	8h			8h		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
9h	RPM 09h00 - 09h45 45'	Pilates 09h15 - 10h00 45'	9h	RPM 09h00 - 09h30 30'	100% Abdos 45'	9h	RPM 09h00 - 09h45 45'	Body Sculpt 09h15 - 09h45 30'	9h	RPM 09h00 - 09h30 30'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 09h15 - 10h00 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
10h	RPM 10h00 - 10h45 45'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 10h15 - 11h00 45'	10h	RPM 10h00 - 10h30 30'	Body Balan ce 10h15 - 11h00 45'	10h	RPM 10h00 - 10h30 30'	Abdos Dos Stretching 10h00 - 10h30 30'	10h		Body Balan ce 10h15 - 11h00 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
11h	RPM 11h00 - 11h30 30'		11h	RPM 11h00 - 11h45 45'		11h	RPM 11h00 - 11h30 30'	Yoga 11h00 - 11h30 45'	11h	RPM 10h30 - 11h15 45'	Body Pump 11h15 - 12h00 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
12h	Sprint 12h15 - 12h45 30'	Body Pump 12h15 - 13h00 45'	12h	RPM 12h00 - 12h30 30'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 12h15 - 13h00 45'	12h		Body Pump 12h15 - 13h00 45'	12h	Sprint 12h15 - 12h45 45'	Pilates 12h15 - 13h00 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
13h	RPM 12h45 - 13h15 30'	TRX 13h00 - 13h30 30'	13h	Sprint 12h45 - 13h15 30'	100% Abdos 13h00 - 13h30 30'	13h	RPM 12h30 - 13h15 30'	100% Abdos 13h00 - 13h30 30'	13h		Boxe pieds-poings 13h00 - 13h30 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
14h		Body Sculpt 14h00 - 14h30 30'	14h		Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 14h00 - 14h30 30'	14h		100% Ren fo 14h00 - 14h30 30'	14h		Body Sculpt 14h00 - 14h30 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
15h	RPM 14h30 - 15h00 30'	Pilates 14h45 - 15h15 30'	15h	RPM 14h30 - 15h00 30'	100% Abdos 45'	15h	RPM 14h30 - 15h00 30'	Body Sculpt 14h45 - 15h15 30'	15h	RPM 14h30 - 15h00 30'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 14h45 - 15h15 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
16h	RPM 15h15 - 16h00 45'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 15h30 - 16h00 30'	16h	RPM 15h15 - 15h45 30'	Yoga 15h15 - 15h45 30'	16h	RPM 15h15 - 15h45 30'	Yoga 15h30 - 16h00 30'	16h	RPM 15h15 - 15h45 30'	Abdos fessiers (A.F.) 15h30 - 16h00 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
17h	RPM 16h00 - 16h30 30'	Abdos fessiers (A.F.) 16h15 - 16h45 30'	17h	RPM 16h00 - 16h30 45'	100% Ren fo 16h00 - 16h30 30'	17h	RPM 16h00 - 16h30 30'	Cui sses abdos fessiers (C.A.F) 16h15 - 16h45 30'	17h	RPM 16h00 - 16h30 45'	Yoga 16h15 - 16h45 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
17h	16h30 - 17h15 45'	100% Abdos 45'	17h	16h30 - 17h15 45'	Pilates 16h45 - 17h15 30'	17h	16h30 - 17h15 45'	100% Abdos 45'	17h	16h30 - 17h15 45'	100% Ren fo 17h00 - 17h30 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
18h		100% Abdos 17h30 - 18h00 30'	18h		100% Abdos 45'	18h		Pilates 17h30 - 18h15 45'	18h		Grit 17h30 - 18h00 30'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
18h	Sprint 18h00 - 18h45 45'	Step 18h00 - 18h45 45'	18h	RPM 18h00 - 18h45 45'	Body Pump 18h15 - 19h00 45'	18h	RPM 18h15 - 19h00 45'	Body Combat 18h15 - 19h00 45'	18h		Xtrem Cardio 18h00 - 18h30 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
19h	Sprint 19h00 - 19h30 30'	Body Pump 19h00 - 19h45 45'	19h		Zumba 19h00 - 20h00 45'	19h	Sprint 19h15 - 19h45 30'	Body Sculpt 19h15 - 20h00 45'	19h	Sprint 18h30 - 19h00 45'	Body Pump 19h00 - 19h45 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
20h	RPM 20h00 - 20h30 30'	Body Balan ce 20h00 - 20h45 45'	20h	RPM 20h00 - 20h30 30'	TRX 20h00 - 20h30 30'	20h	RPM 20h00 - 20h30 30'	Boxe pieds-poings 20h00 - 21h00 30'	20h	RPM 20h00 - 20h30 30'	Pilates 20h00 - 20h45 45'
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
21h			21h			21h			21h		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
22h			22h			22h			22h		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
23h			23h			23h			23h		

VENDREDI		
	SALLE DE RPM	SALLE DE COURS COLLECTIFS
6h		
15		
30		
45		
7h		
15		
30		
45		
8h		
15		
30		
45		
9h		
15	RPM	Pilates
30	09h00 - 09h45	09h15 - 09h45
45	45	30
10h		
15	RPM	100% Ren fo
30	10h00 - 10h30	10h00 - 10h30
45	30	30
11h		
15	RPM	Yoga
30	11h00 - 11h30	10h45 - 11h15
45	30	100% Abdos
12h		
15		
30	RPM	Body Sculpt
45	12h30 - 13h15	12h15 - 13h00
13h	30	45
15		TRX
30		13h00 - 13h30
45		30
14h		
15		Yoga
30		14h00 - 14h30
45	RPM	30
15h		
15		Cui sses abdos fessier s (C. A. F.)
30	14h30 - 15h00	14h45 - 15h15
45	30	30
16h		
15	RPM	Abdos fessier s (A. F.)
30	15h15 - 15h45	15h30 - 16h00
45	30	30
17h		
15	RPM	Pilates
30	16h00 - 16h30	16h15 - 16h45
45	30	30
18h		
15	RPM	100% Abdos
30	17h00 - 17h30	
45	45	
19h		
15		TRX
30		17h30 - 18h00
45		30
20h		
15	Sprint	Cui sses abdos fessier s (C. A. F.)
30	18h00 - 18h30	18h15 - 19h00
45	30	45
21h		
15		BodyCombat
30		19h00 - 19h45
45	RPM	45
22h		
15		Boxe pieds-poings
30		19h45 - 20h30
45		45
23h		

SAMEDI		
	SALLE DE RPM	SALLE DE COURS COLLECTIFS
6h		
15		
30		
45		
7h		
15		
30		
45		
8h		
15		
30		
45		
9h		
15	RPM	BodyPump
30	09h00 - 09h45	09h15 - 10h15
45	45	60
10h		
15	RPM	Cui sses abdos fessier s (C. A. F.)
30	10h00 - 10h30	10h15 - 11h00
45	30	45
11h		
15	RPM	BodyCombat
30	11h00 - 11h45	11h15 - 12h15
45	45	60
12h		
15	RPM	
30	12h00 - 12h30	
45	30	
13h		
15		
30		
45		
14h		
15		
30		
45		
15h		
15		
30		
45		
16h		
15		
30		
45		
17h		
15		
30		
45		
18h		
15		
30		
45		
19h		
15		
30		
45		
20h		
15		
30		
45		
21h		
15		
30		
45		
22h		
15		
30		
45		
23h		

DIMANCHE		
	ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	
6h		
15		
30		
45		
7h		
15		
30		
45		
8h		
15		
30		
45		
9h		
15	L'AppartRun	
30	09h00 - 10h30	
45		
10h		
15		
30		30
45		
11h		
15		
30		
45		
12h		
15		
30		
45		
13h		
15		
30		
45		
14h		
15		
30		
45		
15h		
15		
30		
45		
16h		
15		
30		
45		
17h		
15		
30		
45		
18h		
15		
30		
45		
19h		
15		
30		
45		
20h		
15		
30		
45		
21h		
15		
30		
45		
22h		
15		
30		
45		
23h		