

PLANNING

S&F
SPORT AND FORM
UN NOUVEAU SOUFFLE POUR VOTRE CORPS



07:00	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
	REMISE EN FORME 09h30 BODY PUMP 09h45 BODY ATTACK 10h00 VIVE FORCE 10h15 B. BALANCE STRETCH 12h30 VIVE CARDIO 12h45 B. BALANCE FORCE 13h00 HYPHO 18h30 HYPHO 18h45 STEP 19h00 CYCLING 19h15 SHBAM 19h30 VIVE FORCE	COURS VIDÉ ⏪ 08h00 RPM COURS VIDÉ ⏪ 11h20 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 15h00 BODY BALANCE COURS VIDÉ ⏪ 17h30 BODY BALANCE COURS VIDÉ ⏪ 18h30 RPM COURS VIDÉ ⏪ 19h20 RPM COURS VIDÉ ⏪ 20h00 BODY PUMP	REMISE EN FORME 09h30 CYCLING 09h45 VIVE CARDIO 10h00 B. BALANCE STRETCH 10h15 HYPHO 12h30 BODY COMBAT 12h45 CYCLING 13h00 VIVE FORCE 18h30 VIVE CARDIO 18h45 BODY ATTACK 19h00 CIRCUIT TRAINING 19h15 B. BALANCE STRETCH 19h30 HYPHO	COURS VIDÉ ⏪ 08h00 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 11h20 BODY PUMP COURS VIDÉ ⏪ 15h00 BODY PUMP COURS ADO 15h00 CIRCUIT TRAINING COURS ADO - ADULTE 16h00 HYPHO COURS VIDÉ ⏪ 17h30 RPM COURS VIDÉ ⏪ 19h10 RPM COURS VIDÉ ⏪ 20h00 SHBAM	REMISE EN FORME 09h30 VIVE CARDIO 09h45 CYCLING 10h00 CIRCUIT TRAINING 10h15 HYPHO 12h30 BODY ATTACK 12h45 VIVE FORCE 13h00 B. BALANCE STRETCH 18h30 SHBAM 18h45 BODY COMBAT 19h00 VIVE FORCE 19h15 B. BALANCE STRETCH 19h30 HYPHO	COURS VIDÉ ⏪ 08h00 SHBAM UK COURS VIDÉ ⏪ 12h30 RPM COURS VIDÉ ⏪ 15h00 RPM COURS VIDÉ ⏪ 17h30 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 18h30 RPM COURS VIDÉ ⏪ 20h00 RPM	REMISE EN FORME 09h30 BODY COMBAT 09h45 STEP 10h00 B. BALANCE STRETCH 10h15 HYPHO 12h30 BODY PUMP 12h45 CYCLING 13h00 CIRCUIT TRAINING 18h30 HYPHO 18h45 VIVE CARDIO 19h00 BODY ATTACK 19h15 CYCLING 19h30 BODY PUMP	COURS VIDÉ ⏪ 08h00 RPM COURS VIDÉ ⏪ 11h20 RPM COURS VIDÉ ⏪ 15h00 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 17h30 BODY BALANCE COURS VIDÉ ⏪ 19h40 RPM COURS VIDÉ ⏪ 20h00 BODY BALANCE	REMISE EN FORME 09h30 VIVE CARDIO 09h45 B. BALANCE FORCE 10h00 CYCLING 10h15 HYPHO 12h20 (30min) SHBAM 10h30 RPM 11h30 BODY PUMP 14h00 SHBAM 15h10 BODY PUMP 16h20 RPM 17h20 SHBAM 18h30 BODY PUMP 19h40 RPM	COURS VIDÉ ⏪ 08h00 RPM COURS VIDÉ ⏪ 09h00 BODY BALANCE COURS VIDÉ ⏪ 10h10 BODY PUMP COURS VIDÉ ⏪ 11h20 RPM COURS VIDÉ ⏪ 12h20 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 13h00 BODY PUMP COURS VIDÉ ⏪ 14h00 RPM COURS VIDÉ ⏪ 15h00 SHBAM COURS VIDÉ ⏪ 16h00 BODY BALANCE COURS VIDÉ ⏪ 17h05 BODY PUMP COURS VIDÉ ⏪ 18h10 RPM COURS VIDÉ ⏪ 19h10 SHBAM
22:00										