

# Planning

FITNESS

RITM Jules Verne

Du 19/12/2022 au 01/01/2023

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

<b>Lun.</b>	09h30	45'	Cuisses Abdos Fessiers
	10h30	60'	Body Balance
	12h30	45'	Body Pump
	18h00	45'	Body Pump
	18h30	45'	Urban Cycle
	19h00	45'	Body Jam

<b>Mar.</b>	09h30	45'	RPM
	10h30	45'	Body Pump
	12h30	45'	Urban Cycle
	18h00	60'	Body Balance
	19h00	60'	Body Combat
	19h30	45'	RPM

<b>Mer.</b>	09h30	45'	Buste Abdos Cuisses
	10h30	45'	Pilates
	12h30	45'	Pilates
	18h00	45'	Cross Training
	19h00	45'	Urban Cycle
	19h00	60'	Body Attack

<b>Jeu.</b>	09h30	45'	Body Pump
	10h30	45'	Stretching
	12h30	45'	RPM
	19h00	45'	Body Pump
	19h15	45'	RPM

<b>Ven.</b>	09h30	45'	Buste Abdos Cuisses
	10h30	60'	Body Balance
	12h30	45'	Urban Cycle
	18h00	60'	Yoga
	19h00	45'	Urban Cycle

<b>Sam.</b>	10h00	45'	RPM
	11h00	30'	Cuisses Abdos Fessiers

**Dimanche 25 &  
Dimanche 01 :  
club fermé**



Lun.- Ven. : 09h00- 21h30

Samedi : 09h00- 18h30

[www.ritm-sport.fr](http://www.ritm-sport.fr)

# Planning **AQUA**

RITM Jules Verne

Du 19/12/2022 au 01/01/2023

Tous les cours sont sur réservation via l'application RITM

**Lun.**

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Dynamic
19h00	45'	Aqua Dynamic

**Mar.**

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Bodyslim
12h30	45'	Aqua Dynamic
19h00	45'	Aqua Bodyslim

**Mer.**

09h15	45'	Aqua Bodyslim
10h15	45'	Aqua Dynamic
19h00	45'	Aqua Bodybike

**Jeu.**

09h15	45'	Aqua Gym
10h15	45'	Aqua Bodyslim
12h30	45'	Aqua Bodyslim
18H15	45'	Aqua Dynamic

**Ven.**

09h15	45'	Aqua Bodyslim
10h15	45'	Aqua Bodybike
18h00	45'	Aqua Bodyslim

**Sam.**

11h45	45'	Aqua Bodyslim
-------	-----	---------------

**Dimanche 25 &  
Dimanche 01 :  
club fermé**



Lun.- Ven. : 09h00- 21h30

Samedi : 09h00- 18h30

[www.ritm-sport.fr](http://www.ritm-sport.fr)