

PLANNING D'ENTRAINEMENT 2019-2020

Planning à partir du 26 Aout 2019

V Vidéo O'TOP (illimités sur demande pendant les heures d'accueil)

Planning non contractuel susceptible d'être modifié en cours de saison

LUNDI				
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX
		8H15 AQUA BIKE		
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15
GYM TRAD	V RPM	AQUA BIKE	PILATES niv 1	HBX FUSION
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15
PILATES niv 1	LES MILLS RPM	AQUA GYM	GYM TRAD	HBX BOXING
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUA BIKE	HBX FUSION	
14H15	14H15			
V BODYBALANCE	V RPM	SAGE-FEMME		
15H15	15H15	15H15		
V BODYCOMBAT	V RPM	AQUAGYM		
16H30	16H30	16H30		
		V RPM		
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30
LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM	AQUABIKE	STEP DEBUTANT	
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	ZUMBA FINEST	HBX FUSION
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30
LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM	DYNAMIC AQUA	HBX BOXING	

MARDI				
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX
		8H15 AQUA GYM		
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15
LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	DYNAMIC AQUA	LES MILLS BODYPUMP	HBX BOXING
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15
PILATES niv 2	V RPM	AQUA BIKE	PILATES niv 2	
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30
V BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	AQUA GYM	HBX BOXING	
14H15	14H15			
V BODYPUMP	V RPM	KINE		
15H15	15H15	15H15		
PILATES niv 2				
16H30	16H30	16H30		
		V SH'BAM		
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30
PILATES niv 1	V RPM	AQUABOXXE	HBX FUSION	
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30
CAF	V RPM	DYNAMIC AQUA	STEP INTERMEDIAIRE	HBX BOXING
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30
LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	LES MILLS BODYJAM	

MERCREDI				
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15
CAF	V RPM	AQUAGYM	HILLOW 1	
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15
STRETCHING	V RPM	AQUA BIKE	HBX FUSION	
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30
LES MILLS BODYCOMBAT		AQUA BIKE	PILATES niv 1	
14H15	14H15	14H15		
V BODYBALANCE	V RPM			
15H15	15H15	15H15		
V BODYPUMP	V RPM	AQUA BIKE		
16H30	16H30	16H30		
		V BODYCOMBAT		
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30
LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	AQUAGYM		
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30
PILATES niv 1	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	HBX FUSION	
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30
LES MILLS BODYPUMP		AQUA BIKE		

JEUDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX	
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	STEP DEBUTANT	HBX BOXING	
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	
LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM	AQUAGYM	PILATES niv 1		
11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	
		AQUABOXE			
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	DYNAMIC AQUA	CAF		
14H15	14H15	14H15			
V CX WORX			SAGE FEMME		
15H15	15H15	15H15			
PILATES niv 2	V RPM				
16H30	16H30	16H30			
V BODYBALANCE					
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUA GYM	HBX FUSION		
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	LES MILLS BODYJAM		
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
PILATES niv 2	V RPM	AQUA BOXE	STEP INTERMEDIAIRE		

VENDREDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX	
			8H15		
		AQUAGYM			
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	
PILATES niv 1	V RPM	AQUABIKE	HBX FUSION		
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	
GYM TRAD	V RPM	AQUAGYM	STRETCHING		
11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
V SH'BAM	LES MILLS RPM	AQUABIKE	HBX FUSION		
		SAGE FEMME			
15H15	15H15	15H15			
V BODYCOMBAT			DYNAMIC AQUA		
16H30	16H30	16H30			
V BODYPUMP					
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
PILATES niv 1	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	HBX BOXING		
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
LES MILLS BODYCOMBAT	V RPM	DYNAMIC AQUA	HILLOW 2		
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
		V RPM	ZUMBA FITNESS		

SAMEDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX	
9H30	9H30	9H30	9H30	9H30	
CAF	V RPM	AQUAGYM	HBX BOXING		
10H30	10H30	10H30	10H30	10H30	
V BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	AQUABIKE	PILATES niv 1		
11H30	11H30	11H30			
V BODYBALANCE					
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
V BODYPUMP	V RPM				
13H30	13H30	13H30			
V SH'BAM					
14H30	14H30	14H30			
V BODYCOMBAT	V RPM				
15H30	15H30	15H30			
V CX WORX					
16H30	16H30	16H30			
V BODYPUMP	V RPM				
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
V BODYBALANCE	V RPM				
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
V BODYCOMBAT	V RPM				
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
V BODYPUMP	V RPM				
20H30	20H30	20H30			
V CX WORX					

DIMANCHE					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP STUDIO	OPEN HIITBOX	
9H30			9H30		
BODY STRONG	V RPM	AQUAGYM			
10H30			10H30		
CARDIO SURPRISE !!!	V RPM	AQUABIKE			
11H30			11H30		
V BODYBALANCE		AQUABIKE			
12H30			12H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				
13H30			13H30		
V CX WORX					
14H30			14H30		
V SH'BAM	15H				
15H30			15H30		
V BODYPUMP	V RPM				
16H30			16H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				
17H30			17H30		
V CX WORX	V RPM				
18H30			18H30		
V BODYPUMP	V RPM				
19H30			19H30		
V BODYBALANCE	V RPM				
20H30			20H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				

O'TOP

782 rue Pierre et Marie Curie 73490 LA RAVOIRE
04.79.71.09.89 / www.otop73.com

OPEN CLUB

ZAC du Puits d'Ordet 73190 CHALLES LES EAUX
04.79.72.77.00 / www.openclub.com