

# PLANNING ENTRAINEMENTS COLLECTIFS 2021

Planning valable à partir du 30 Aout 2021 - Planning non contractuel susceptible d'être modifié

V Cours Vidéo O'TOP illimités en dehors des heures d'entraînements collectifs

LUNDI				MARDI				MERCREDI						
La Ravoire			Challes-les-eaux	La Ravoire			Challes-les-eaux	La Ravoire			Challes-les-eaux			
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	O'TOP PLATEAU	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	OPEN PLATEAU
8H15	8H15	8H15								8H15	8H15			
		AQUABIKE								AQUA GYM				
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	9H15
GYM TRAD	V RPM	AQUABIKE	BODYSCLPT	LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	DYNAMIC AQUA	TRX	CAF	V RPM	AQUA GYM		LES MILLS CORE		
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15
PILATES niv 1	V RPM	AQUA GYM	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	STRETCHING	STRETCHING	V RPM	AQUABIKE		CAF		
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	12H30
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	sprint	V BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	AQUA GYM	HBX BOXING	LES MILLS BODYSTEP		AQUABIKE			CROSS TRAINING	
14H15	14H15	14H15		14H15	14H15	14H - 16H KINE		14H15	14H15	14H15	14H15	14H30	14H30	14H30
V BODYBALANCE	V RPM			V BODYPUMP	V RPM			V BODYBALANCE	V RPM					
15H15	15H15	15H15		15H15	15H15			15H15	15H15	15H15	15H15	15H30	15H30	15H30
PILATES 2	V RPM	AQUA GYM						PILATES 1	V RPM			CROSS TRAINING ENFANTS	BOXE ENFANTS	BAD ENFANTS
16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	16H15	16H30	16H30	16H30
	V RPM			V SH'BAM				V BODYCOMBAT				CROSS TRAINING ADOS	BOXE ADOS	BAD ADOS
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	17H15	17H30	17H30	17H30
LES MILLS BODYSTEP	V RPM	AQUABIKE	TRX	STRETCHING	V RPM	AQUABOXE	LES MILLS CORE	HBX FUSION	LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	AQUA GYM	STRETCHING		
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	MAX
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	sprint	CROSS TRAINING	CAF	V RPM	DYNAMIC AQUA	STEP INTER	HBX BOXING	LES MILLS RPM	AQUABIKE	HBX FUSION		
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	19H30
LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	DYNAMIC AQUA	STEP DEBUTANT	HBX BOXING	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM	AQUABIKE	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYPUMP		AQUABIKE	sprint	BOXE ANGLAISE	

JEUDI			Challes-les-eaux			VENREDI			Challes-les-eaux			SAMEDI			Challes-les-eaux		
La Ravoire			Challes-les-eaux			La Ravoire			Challes-les-eaux			La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	OPEN PLATEAU		
						8H15 AQUA GYM											
9H15 LES MILLS BODYPUMP	V RPM	9H15 AQUABIKE	9H15	9H15 HBX BOXING	9H15 PILATES niv 1	V RPM	9H15 AQUABIKE	9H15	9H15 HBX FUSION	9H30 CAF	V RPM	9H30 AQUA GYM	9H30	9H30 CROSS TRAINING	9H30		
10H15	10H15 LES MILLS RPM	10H15 AQUA GYM	10H15	10H15 STEP DEBUTANT	10H15 GYM TRAD	V RPM	10H15 AQUA GYM	10H15	10H15 STRETCHING	10H30	V BODYCOMBAT	10H30 LES MILLS RPM	10H30 AQUABIKE	10H30 STRETCHING	10H30 BOXE ENFANTS	10H30	
11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	11H30	V BODYBALANCE	11H30	11H30	11H30 BOXE ADOS	11H30		
12H30	12H30 LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	12H30 DYNAMIC AQUA	12H30 CAF	12H30	V SH'BAM	12H30 LES MILLS RPM	12H30 AQUABIKE	12H30	12H30	V BODYPUMP	V RPM	12H30	FREE ACCESS A PARTIR DE 12H			
14H15	14H15 LES MILLS CORE	14H - 16H KINE					14H-15H PSYCHO MOTRICIENNE			13H30	V SH'BAM	13H30	13H30				
15H15	15H15 V RPM				15H15	V BODYCOMBAT	15H15 DYNAMIC AQUA		15H15	15H30	V CX WORX	15H30	15H30				
16H30	16H30 V BODYBALANCE				16H30	V BODYPUMP	16H30		16H30	16H30	V BODYPUMP	V RPM	16H30				
17H30	17H30 LES MILLS BODYPUMP	V RPM	17H30 AQUA GYM	17H30 CAF	17H30	17H30 PILATES niv 1	V RPM	17H30 AQUABIKE	17H30	17H30	V BODYBALANCE	V RPM	17H30				
18H30	18H30 LES MILLS BODYSTEP	V RPM	18H30 AQUABIKE	18H30 HILLOW	18H30	18H30 LES MILLS RPM	18H30 AQUABOXE	18H30	18H30 HBX BOXING	18H30	V BODYCOMBAT	V RPM	18H30				
19H30	19H30 LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	19H30 AQUABOXE	19H30 LES MILLS CORE	19H30	19H30	V RPM	19H30	19H30 ZUMBA TMS	19H30	V BODYPUMP	V RPM	19H30	19H30 BOXE ANGLAISE			
										20H30	V CX WORX	20H30	20H30				