









































































































PLANNING des COURS LIVE et CINÉMA CLUB M PARIS 13

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNDI</u> | 7H30 RPM  | 8H15 SPRINT  | 8H45 CX WORX  | 9H30 - 10H30 ENERGY ZEN  | 10H30 - 11H30 BODY PUMP  | 11H40 BARRE  | 12H15 - 13H15 BODY SCULPT  | 13H20 RPM  | 14H - 15H FELDENKRAIS  |
| | 7H 14H - 15H 22H | 15H15 BODY PUMP  | 16H BODY COMBAT  | 17H SPRINT  | 17H30 RPM  | 18H30 - 19H30 BODY SCULPT  | 19H30 - 20H30 ZUMBA PARTY  | 20H35 BODY BALANCE  | 21H20 CX WORX  |
| <u>MARDI</u> | 7H30 CX WORX  | 8H15 BARRE  | 8H50 SPRINT  | 9H30 - 10H30 GYM PILATES  | 10H30 - 11H30 BARRE  | 11H35 RPM  | 12H15 - 13H15 BODY PUMP  | 13H15 - 13H45 A.F.*  | 14H RPM  |
| | 7H 22H | 15H - 16H GYM PILATES  | 16H10 SPRINT  | 16H45 RPM  | 17H30 BODY BALANCE  | 18H30 - 19H30 GYM  | 19H30 - 20H30 BODY PUMP  | 20H35 BODY COMBAT  | 21H20 BODY BALANCE  |
| <u>MERCREDI</u> | 7H30 RPM  | 8H15 SPRINT  | 8H45 CX WORX  | 9H25 BODY BALANCE  | 10H - 11H BODY SCULPT  | 11H10 BODY PUMP  | 12H15 - 13H GYM PILATES  | 13H - 13H45 BARRE  | 14H RPM  |
| | 7H 21H30 | 15H SPRINT  | 15H45 CX WORX  | 16H30 SPRINT  | 17H15 BODY PUMP  | 18H15 - 19H GYM PILATES  | 19H - 20H CARDIO FUN  | 20H - 20H45 BARRE  | 20H50 RPM  |
| <u>JEUDI</u> | 7H30 RPM  | 8H15 SPRINT  | 8H45 BODY PUMP  | 9H25 CX WORX  | 10H - 11H F.A.C.*  | 11H10 RPM  | 12H15 - 13H15 BODY PUMP  | 13H15 - 13H45 P.B.D.*  | 14H BODY BALANCE  |
| | 7H 21H30 | 15H BARRE  | 15H45 RPM  | 16H30 SPRINT  | 17H15 BODY COMBAT  | 18H30 - 19H15 BARRE  | 19H15 - 20H15 FONCT TRAINING  | 20H15 - 20H45 A.F.*  | 20H50 CX WORX  |
| <u>VENDREDI</u> | 7H30 CX WORX  | 8H15 BODY BALANCE  | 9H SPRINT  | 9H30 BODY PUMP  | 10H30 - 11H30 YOGA  | 11H45 RPM  | 12H15 BODY BALANCE  | 13H15 CX WORX  | 14H RPM  |
| | 7H 21H30 | 15H BODY COMBAT  | 16H BODY PUMP  | 17H CX WORX  | 17H30 - 18H15 BARRE  | 18H15 - 19H BODY SCULPT  | 19H - 19H45 CARDIO FUN  | 19H45 - 20H30 BODY PUMP  | 20H40 BODY COMBAT  |
| <u>SAMEDI</u> | | 9H RPM  | 10H - 11H BODY SCULPT  | 11H - 12H BODY PUMP  | 12H15 - 13H15 ENERGY ZEN  | 13H30 - 14H30 YOGA  | 14H45 SPRINT  | 15H30 BODY COMBAT  | 16H30 RPM  |
| | 8H30 13H30 - 14H30 19H | | 17H30 BARRE  | 18H15 CX WORX  | | | | | |
| <u>DIMANCHE</u> | 9H20 SPRINT  | 10H BODY BALANCE  | 11H - 12H F.A.C.*  | 12H15 RPM  | 13H15 SPRINT  | 14H CX WORX  | 14H30 BODY BALANCE  | 15H BODY COMBAT  | 16H BODY PUMP  |

Planning valable à partir du Lundi 3 Septembre 2018 non contractuel, sous réserve de modification sans préavis, de disponibilité des enseignants et des locaux de pratique, ainsi que d'effectif de pratiquants suffisant pour assurer la pérennité du cours. L'attention des membres est attiré sur le fait que les cours Live peuvent être réduit lors des congés scolaires, des jours fériés et des ponts. Merci de votre compréhension pour ce mode de fonctionnement commun à tous les clubs de fitness

* F.A.C. : Fessiers Abdos Cuisses / P.B.D. : Poitrine Bras Dos / A.F. : Abdos Fessiers