

Planning

RITM SAINT GERMAIN

Du 09/09/2024 au 31/12/2024

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

Lun.	09h00	45'	Body Sculpt
	09h45	45'	Stretching
	12h30	60'	CAF
	12h30	60'	HYROX
	18h30	75'	Yoga
	18h45	45'	Cycling
	19h00	60'	WOD
20h00	60'	Body Pump	

Mar.	08h00	60'	Mobilité NEW
	09h00	45'	Body Sculpt
	10h00	60'	Pilates
	11h00	60'	Yoga
	12h30	60'	WOD
	12h30	45'	Cycling
	19h00	45'	Body Pump
19h45	60'	HYROX	

Mer.	09h00	45'	Body Sculpt
	09h45	45'	Stretching
	12h30	60'	Body Pump
	12h30	60'	HYROX
	18h45	45'	Cycling
	19h00	45'	WOD
	19h30	45'	CAF

Jeu.	08h00	60'	Pilates
	09h00	60'	Yoga
	09h00	60'	HYROX
	10h00	60'	Mobilité NEW
	12h30	60'	WOD
	12h30	45'	Body Pump
	18h00	60'	Pilates
19h00	60'	Yoga	
19h45	60'	HYROX	

Ven.	09h00	45'	CAF
	09h45	45'	Stretching
	10h30	60'	Pilates
	12h30	45'	Cycling
	12h30	60'	HYROX
19h00	45'	HIIT	

Sam.	10h15	45'	WOD
	11h00	60'	Body Pump
	11h00	60'	HYROX
	12h00	45'	Cycling
14h00	60'	Pilates	

Dim.	11h00	60'	Body Pump
	11h30	45'	HYROX
	12h15	45'	WOD
	12h00	45'	HIIT
14h00	60'	Mobilité NEW	

Lun. – Ven. : 07h00 – 22h00

Weekend : 09h00 – 19h00

***Cours compris dans l'abonnement Club ROD**

RITM
Saint Germain