

# Planning

## RITM LA FONTAINE

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

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

<b>Lun.</b>	08h15	45'	CAF
	09h00	60'	Body Pump
	10h00	60'	Dance Klub
	11h15	60'	Yoga
	12h15	45'	Legs & Tone
	18h00	45'	TRX
	19h00	60'	Body Pump
	19h00	60'	Urban Cycle
	20h00	45'	Body Combat
	<b>Mar.</b>	08h30	45'
09h30		45'	Legs & Tone
10h30		60'	Pilates
12h00		60'	Pilates
18h00		60'	Dance Klub
19h00		60'	Body Combat
19h00		60'	Running Club <b>NEW</b>
20h00		60'	Hip Hop <b>NEW</b>
20h15		45'	RPM
21h00		60'	Modern Jazz <b>NEW</b>
<b>Mer.</b>	07h45	45'	Urban Cycle
	08h30	30'	Core
	09h00	60'	Dance Klub
	10h00	60'	Body Combat
	11h00	90'	Yoga
	12h30	45'	Body Pump
	18h00	45'	TRX
	19h00	60'	Body Attack
	20h00	60'	Pilates

<b>Jeu.</b>	08h15	45'	CAF
	09h00	60'	Body Pump
	10h00	60'	Pilates
	11h00	30'	Stretching
	11h30	45'	Pilates
	12h15	45'	TRX
	18h15	45'	Legs & Tone
	19h00	60'	Body Pump
	20h00	60'	Sensual Move <b>NEW</b>
	21h00	60'	Modern Jazz <b>NEW</b>

<b>Ven.</b>	08h30	45'	Legs & Tone
	09h15	60'	Strong
	09h30	45'	Urban Cycle
	10h15	60'	Dance Klub
	12h00	60'	Body Balance
	17h30	60'	Yoga
	18h30	45'	CAF
	19h15	60'	Body Attack

<b>Sam.</b>	09h15	60'	Yoga
	10h15	45'	Legs & Tone
	11h00	45'	Dance Klub
	12h00	60'	Body Pump
	13h00	30'	Stretching
	14h30	120'	Barre au sol <b>NEW</b>

<b>Dim.</b>	09h30	45'	Legs & Tone
	10h15	45'	Legs & Tone
	11h00	45'	Stretching
	12h00	45'	TRX
	13h00	45'	Urban Cycle

Lun. – Ven. : 07h00 – 22h00

Weekend : 09h00 – 19h00

RitM  
La Fontaine