

# Planning

## RITM SAINT GERMAIN

Du 10/02/2025 au 29/06/2025

Tous les cours sont à réserver via l'application RITM

<b>Lun.</b>	09h00	45'	Body Sculpt
	09h45	45'	Stretching
	12h30	60'	CAF
	<b>12h30</b>	<b>60'</b>	<b>BOOTCAMP</b>
	18h30	75'	Yoga
	18h45	45'	Cycling
	<b>19h00</b>	<b>60'</b>	<b>WOD</b>
19h45	60'	Body Pump	

<b>Mar.</b>	08h30	60'	Mobilité
	09h30	45'	Body Sculpt
	10h15	45'	Pilates
	11h00	60'	Yoga
	<b>12h30</b>	<b>60'</b>	<b>WOD</b>
	12h30	45'	Cycling
	19h00	45'	Body Pump
<b>19h45</b>	<b>60'</b>	<b>HYROX</b>	

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

<b>Jeu.</b>	08h00	60'	Pilates
	09h00	60'	Yoga
	10h00	60'	Mobilité
	<b>12h30</b>	<b>60'</b>	<b>WOD</b>
	12h30	60'	Body Pump
	18h00	60'	Pilates
	19h00	60'	Yoga
<b>19h45</b>	<b>60'</b>	<b>BOOTCAMP</b>	

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

<b>Sam.</b>	10h15	45'	Body Sculpt
	11h00	60'	Body Pump
	<b>11h00</b>	<b>60'</b>	<b>HYROX</b>
	12h00	45'	Cycling
	14h00	60'	Pilates

<b>Dim.</b>	11h00	60'	Body Pump
	<b>11h30</b>	<b>45'</b>	<b>HYROX</b>
	<b>12h15</b>	<b>45'</b>	<b>BOOTCAMP</b>
	12h00	45'	HIIT
	14h00	60'	Mobilité

Lun. – Ven. : 07h00 – 22h00

Weekend : 09h00 – 19h00

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

RITM  
Saint Germain