

# PLANET FORME

les carandes RD230,14120Mondeville Téléphone: 02 31 830 340

Site web: [www.planetforme-caen.fr](http://www.planetforme-caen.fr) Email: [planetforme@orange.fr](mailto:planetforme@orange.fr)

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 2 septembre 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30-10h30 <b>LES MILLS RPM</b>	9H30-10H15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	10h00-10h30 <b>T.B.C.</b>	9h30-10h30 <b>yoga</b>	10h00-10h30 <b>T.B.C.</b>	10h00-11h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	10H15- 10H30 <b>ABDOS</b>				11h00-12h00 <b>LES MILLS RPM</b>	
	10H30-11H00 <b>STRETCH</b>					
12H30-13h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h15-12h45 <b>LES MILLS CXWORX</b>	12h30-13h15 <b>LES MILLS RPM</b>	12h15-12h45 <b>LES MILLS CXWORX</b>	12h30-13h00 <b>sprint</b>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>WOD INSURANCE</b></p> <p>Lundi 12h30-18h30-19h30 Mardi 18h00-19h00 Mercredi 12h30 Vendredi 12h15-18h00-19h00 1er samedi de chaque mois <i>Prestation non incluse dans votre abonnement</i></p> </div>	
	12h45-13h15 <b>LES MILLS GRIT</b>   <b>CARDIO</b>		12h45-13h15 <b>LES MILLS GRIT</b>			
17h45-18h15 <b>sprint</b>		18h00-18h30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	18h00-19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h15-19h00 Step débutant		
18h30-19h30 <b>tone</b>	18h00-19h00 <b>LES MILLS RPM</b>	18h30-19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h00-20h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h00-20h00 <b>yoga</b>		
19h30-20h30 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00-20h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h30-19h00 <b>sprint</b>				
19h30-20h00 <b>LES MILLS GRIT</b>		19h30-20h15 <b>STEP</b>				



Votre club est ouvert du lundi au vendredi de 05h00 à 23h00, Samedi de 05h00 à 18h00 et Dimanche de 09h00 à 18h00