




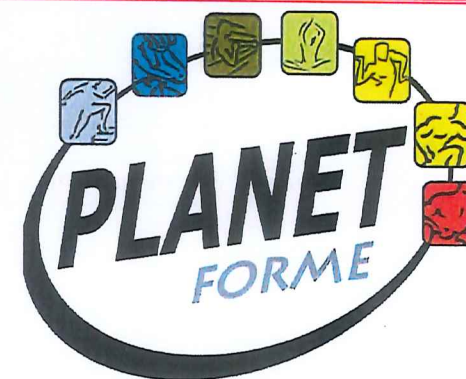
PLANET FORME

les carandes RD230,14120 Mondeville

Site web: www.planetforme-caen.fr Email: planetforme@orange.fr Téléphone: 02 31 830 340

PLANNING DES COURS COLLECTIFS DU 29 AOUT 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10hH30 LES MILLS RPM®	9H30-10H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		9H30-10H30 LES MILLS BODYBALANCE		10H00-11H00 LES MILLS BODYPUMP	
	10H15- 10H30 ABDOS 				11H00-12H00 LES MILLS RPM®	
	10H30-11H00 STRETCH 					
12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H15-12H45 LES MILLS CORE	12H30-13H15 LES MILLS RPM®	12H15-12H45 LES MILLS CORE	12H30-13H00 LES MILLS sprint	ACCES LIBRE AU PLATEAU JUSQU'À 18H	
	12H45-13H15 LES MILLS GRIT CARDIO		12H45-13H15 LES MILLS GRIT STRENGTH			
18H15-19H15 BOOT CAMP	18H00-19H00 LES MILLS RPM®	18H00-18H30 LES MILLS CORE	18H00-19H00 LES MILLS BODYPUMP	18H00-19H00 WOD		
19H15-20H15 LES MILLS RPM®	19H00-20H00 LES MILLS BODYPUMP	18H30-19H30 LES MILLS BODYJAM	19H00-19H45*  ZUMBA	19H00-20H00 WOD		
		18H30-19H00 LES MILLS sprint				
		19H30-20H30 WOD				



VOTRE CLUB EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H00 À 23h00, LE SAMEDI DE 5H00 A 18H00 ET LE DIMANCHE DE 09H00 A 18H00