



RÉSERVATION  
sur votre application  
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr



Relaxfytaytre



Relaxfytaytre

Contact : aytre@relaxforme.fr

# PLANNING DES COURS FITNESS ET RPM - AYTRÉ

| LUNDI                                                                   | MARDI                                        | MERCREDI                                       | JEUDI                                                   | VENDREDI                                                        | SAMEDI                          |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 09h15-10h00<br><b>FLOW</b><br><small>Libérez, Bougez, Performez</small> |                                              |                                                |                                                         |                                                                 |                                 |
| 10h-10h45<br><b>FIT</b>                                                 | 9h45-10h30<br><b>PILATES</b>                 | 10h-10h45<br><b>LES MILLS Shapes</b>           | 10h-10h45<br><b>RPM</b>                                 | 9h45-10h30<br><b>PILATES</b>                                    | 10h-10h45<br><b>RPM</b>         |
| 11h-11h45<br><b>STRETCHING</b>                                          |                                              | 11h-11h45<br><b>BODYBALANCE</b>                |                                                         | 11h-11h45<br><b>STRETCHING</b>                                  | 11h-11h45<br><b>CORE</b>        |
| 12h25-13h10<br><b>BODYPUMP</b>                                          | 12h25-13h10<br><b>BODYCOMBAT</b>             | 12h25-13h10<br><b>RPM</b>                      | 12h25-13h10<br><b>BODYATTACK</b>                        | 12h25-13h20<br><b>BODYBALANCE</b><br><small>GRIT SERIES</small> | 12h-12h45<br><b>BODYBALANCE</b> |
| 17h40-18h25<br><b>BODYBALANCE</b>                                       | 17h40-18h25<br><b>CORE</b>                   | 17h40-18h25<br><b>BODYPUMP</b>                 | 17h40-18h25<br><b>LES MILLS Shapes</b>                  |                                                                 |                                 |
| 18h-18h45<br><b>FLOW</b><br><small>Libérez, Bougez, Performez</small>   |                                              |                                                |                                                         | 18h-18h45<br><b>BODYPUMP</b>                                    |                                 |
| 18h35-19h30<br><b>BODYATTACK</b>                                        | 18h35-19h20<br><b>BODYPUMP</b><br><b>RPM</b> | 18h35-19h20<br><b>BODYCOMBAT</b><br><b>RPM</b> | 18h35-19h20<br><b>RPM</b><br><small>GRIT SERIES</small> | 18h35-19h20<br><b>PILATES</b>                                   |                                 |
|                                                                         |                                              |                                                |                                                         | 19h-19h45<br><b>RPM</b>                                         |                                 |
| 19h30-20h15<br><b>RPM</b><br><b>STEP</b>                                | 19h30-20h25<br><b>BODYBALANCE</b>            | 19h30-20h25<br><b>LES MILLS Shapes</b>         |                                                         |                                                                 |                                 |

