MON PLANNING FITNESS

ARCOLE

PLANNING JANVIER 2025

LUNDI 08h - 21h	8h15 RPM Durée : 45mn	9h30 CAF Durée : 45mn	10h30 PILATES Durée : 45mn		12h30 BODYPUMP Durée : 45mn		17h30 BODYBALANCE Durée : 45mn	18h30 BODYPUMP Durée : 45mn	18h30 SPEED Durée : 30mn	19h30 BODYATTACK Durée : 45mn
MARDI 08h - 21h		9h30 BODYBALANCE Durée : 45mn	10h15 SCULPT Durée : 45mn		12h30 CIRCUIT TRAINING Durée : 45mn		17h30 PILATES Durée : 45mn	18h30 BODYCOMBAT Durée : 45mn	19h30 RPM Durée : 45mn	19h30 CIRCUIT TRAINING Durée : 45mn
MERCREDI 08h - 21h		9h30 PILATES Durée : 45mn		12h30 YOGA Durée : 45mn	12h30 RPM Durée : 45mn		18h00 BODYPUMP Durée : 60mn	18h00 SPEED Durée : 30mn	19h00 BODYJAM Durée : 60mn	
JEUDI 08h - 21h	8h15 YOGA Durée : 45mn	9h30 SCULPT Durée : 45mn	10h30 PILATES Durée : 45mn		12h30 BODYCOMBAT Durée : 45mn		17h30 CAF Durée : 45mn	18h30 CIRCUIT TRAINING Durée : 45mn	18h30 RPM Durée : 45mn	19h30 BODYBALANCE Durée : 45mn
VENDREDI 08h - 21h		9h30 PILATES Durée : 45mn	10h30 STRETCH Durée : 45mn		12h30 CAF Durée : 45mn	12h30 SPEED Durée : 30mn		18h00 RPM Durée : 45mn	19h00 BODYPUMP Durée : 45mn	
SAMEDI 09h - 14h		9h30 YOGA Durée : 45mn		11h00 BODY ATTACK Durée : 45mn	12h30 BODYJAM Durée : 45mn					
DIMANCHE 09h - 14h			10h30 CIRCUIT TRAINING Durée : 45mn	11h30 STRETCH Durée : 45mn						

TÉL : 05 61 62 74 55

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre sur www.movidaclub.fr ou sur l'Application DÉCIPLUS

MOVIDA
Le sport-plaisir

MON PLANNING CROSSTRAINING

ARCOLE

DUREE DES SEANCES : 45 MIN

LUNDI 08h - 21h				12h30 CROSS TRAINING				17h30 TRX				19h30 CROSSTRAINING
MARDI 08h - 21h				12h30 TRX						18h30 CROSSTRAINING		19h30 CROSSTRAINING
MERCREDI 08h - 21h		10h30 CROSS TRAINING		12h30 CROSS TRAINING			17h00 CROSS TRAINING		18h00 CROSSTRAINING		19h00 TRX	
JEUDI 08h - 21h				12h30 TRX								19h30 CROSSTRAINING
VENDREDI 08h - 21h		10h30 TRX		12h30 CROSS TRAINING			17h00 CROSSTRAINING					
SAMEDI 09h - 14h			12h00 CROSS TRAINING									
DIMANCHE 09h - 14h												

PLANNING JANVIER 2025

TÉL : 05 61 62 74 55

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre sur www.movidaclub.fr ou sur l'Application DÉCIPLUS

MOVIDA Le sport-plaisir

MON PLANNING RPM

ARCOLE

LUNDI 08h - 21h	8h15 **RPM** Durée : 45mn				18h30 **SPEED** Durée : 30mn	
MARDI 08h - 21h						19h30 **RPM** Durée : 45mn
MERCREDI 08h - 21h		12h30 **RPM** Durée : 45mn		18h00 **SPEED** Durée : 30mn		
JEUDI 08h - 21h					18h30 **RPM** Durée : 45mn	
VENDREDI 08h - 21h		12h30 **SPEED** Durée : 30mn		18h00 **RPM** Durée : 45mn		
SAMEDI 09h - 14h	**STUDIO RPM**					
DIMANCHE 09h - 14h	**JANVIER 2025**					

TÉL : 05 61 62 74 55
Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre
sur www.movidaclub.fr ou sur l'Application DÉCIPLUS

MOVIDA
Le sport-plaisir