

MOMENTS SPORT 2019

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

| COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE | COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|
| 09:30-10:30 BODY PUMP | 09:15-10:00 RPM VIRTUAL | | | 10:00-10:45 RPM | |
| 10:30-11:30 BODY BALANCE | | 11:45-12:15 TRX | | | |
| 12:30-13:15 BODY BALANCE | 12:30-13:15 RPM | 12:30-13:15 TRAINING | 12:30-13:15 BODY ATTACK | 12:30-13:15 RPM VIRTUAL | 12:30-13:00 TRX |
| | 15:00-15:45 RPM | | | | |
| 17:30-18:15 BODY STEP | 17:30-18:15 RPM VIRTUAL | | 17:30-18:15 BODY BALANCE | | |
| 18:15-18:45 CXWORX | 18:30-19:15 RPM | | 18:15-19:00 BODY STEP | 18:30-19:00 SPRINT | |
| 18:45-19:30 BODY PUMP | | | 19:00-19:30 CXWORX | | |
| 19:30-20:30 BODY COMBAT | 19:30-20:15 RPM VIRTUAL | | 19:30-20:30 BODYPUMP | 19:30-20:15 RPM | 19:30-20:00 TRX |

| COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE | COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|-------|--------------------|
| 10:00-10:45 BODY STEP | 09:15-10:00 RPM VIRTUAL | | | | |
| | | | | | |
| 12:30-13:00 CXWORX | 12:15-13:00 RPM VIRTUAL | | | | |
| | 13:00-13:45 RPM VIRTUAL | | | | |
| 17:30-18:15 BODY ATTACK | | 17:30-18:15 TRAINING | | | |
| 18:15-18:45 CXWORX | | 18:15-18:45 TRX | | | |
| 18:45-19:30 BODY COMBAT | 19:00-19:45 RPM | | | | |
| 19:30-20:00 GRIT | | | | | |

| COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE | COURS COLLECTIFS | CYCLE | COACHING EN ÉQUIPE |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 09:15-09:45 GRIT | | | | 9:00-9:45 RPM | |
| | 10:00-10:45 RPM | | 10:00-11:00 BODY PUMP | 10:00-10:45 RPM VIRTUAL | |
| | | | 11:00-12:00 BODY BALANCE | | 11:00-11:30 BOXING |
| 12:30-13:15 BODY PUMP | 12:30-13:00 SPRINT | | | 12:30-13:15 RPM VIRTUAL | |
| | | | | | |
| | 17:15-18:00 RPM VIRTUAL | | | | |
| 18:00-18:30 CXWORX | | 17:30-18:15 TRAINING | | | |
| 18:30-19:15 BODY ATTACK | | | | | |

INFOS FIT

Pensez à votre **serviette**,
votre **bouteille d'eau**
et votre **cadenas** pour
vos entraînements.



Réservez vos
séances depuis
votre smartphone
ou tablette avec
l'application
Deciplus.

Geste écolo
Lavette réutilisable pour
les cours Cycle à conserver
et ne pas jeter.