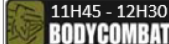
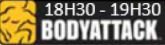
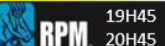


Planning rentrée 2022-2023

LUNDI - 9H00	MARDI - 9H00	MERCREDI - 9H00	JEUDI - 9H00	VENDREDI - 9H00	SAMEDI - 9H00	DIMANCHE - 10H00
						Cours stipulé sur les réseaux sociaux et paperboard à la salle
9H30 - 10H30 BODY GYM	9H30 - 10H30 CULTURE PHYSIQUE	10H00 - 10H30 BODY SCULPT	9H30 - 10H30 GYM BALL	9H30 - 10H30  ZUMBA	 RPM 10H00 11H00	
10H30 - 11H30  ZUMBA	 BODYBALANCE 10H30 - 11H30	10H30 - 11H30 PILATES	10H30 - 11H15 STRETCHING POSTURAL	10H30 - 11H15 PILATES	11H - 11H45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
				11H15 - 11H45 STRETCHING	 BODYCOMBAT 11H45 - 12H30	
12H30 - 13H15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12H30 - 13H15 BODY GYM		 BODYPUMP 12H30 - 13H15	 RPM 12H30 13H15		
					4 à 10 ans* YOGA 14H30 ENFANTS 15H15 1er samedi du mois 10 MAXI	13H00 Planning sous réserve de changement voir paper board et réseaux **Cours assuré pour minimum 3 personnes * Activités en supplément Renseignement à l'accueil
17H45 - 18H15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18H - 18H30 LIA DEBUTANT	 BODYPUMP 17H45 - 18H30	18H - 18H30 STEP	 BODYBALANCE 18H00 - 18H45	17H00	
 BODYPUMP 18H15 - 19H	18H30 - 19H BODYGYM	 BODYATTACK 18H30 - 19H30	18H30 - 19H15 LIA			
 BODYCOMBAT 19H00 - 19H45	19H - 19H45 HIIT	 RPM 18H45 19H30	19H15 - 20H15 YOGA VINYASA			
 RPM 19H45 20H30	 RPM 19H45 20H45	19H30 - 20H30  ZUMBA				
		20H30 - 22H00 KICK BOXING - BOXE* ADULTES / ADOS				
22H00	22H00	22H00	22H00	22H00		

 **Danse & Fitness**

PARC BEL AIR LA FORET RAMBOUILLET

I rue Clément Ader - GAZERAN

01.34.83.11.29

www.fitness-rambouillet.com