

# WELLNESS SPORT CLUB MARSEILLE PRADO

## PLANNING D'ÉTÉ DU 30 JUILLET AU 19 AOÛT 2018

Le club sera fermé les dimanches 5, 12 et 19 août  
 Fermeture exceptionnelle du club le mercredi 15 août

	MATIN			MIDI	APRÈS-MIDI			SOIR							
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b> 08H00 - 22H00			<b>Bodysculpt</b> 09h15 (45) <b>RPM*</b> 09h15 (45)	<b>CX Worx</b> 10h00 (30)	<b>Bodybalance</b> 10h30 (60)		<b>Bodypump</b> 12h30 (60) <b>RPM*</b> 12h30 (45)				<b>Bodyattack</b> 17h30 (60)	<b>Bodypump</b> 18h30 (60) <b>RPM*</b> 18h30 (45)	<b>Zumba</b> 19h30 (60) <b>Sprint*</b> 19h30 (45)	<b>Boxing*</b> 20h30 (60)	
												<b>Cross Training*</b> 18h30 (60)	<b>Cross Training*</b> 19h30 (60)	<b>Total Recup*</b> 20h30 (45)	
<b>Mardi</b> 08H00 - 22H00			<b>Zumba</b> 09h15 (45)	<b>A.F</b> 10h00 (30)	<b>Stretching</b> 10h30 (45)		<b>A.F</b> 12h30 (30)	<b>Grit</b> 13h00 (30)				<b>Bodypump</b> 17h30 (60) <b>Sprint*</b> 17h30 (45)	<b>Bodyattack</b> 18h30 (60)	<b>Bodyjam</b> 19h30 (60) <b>RPM*</b> 19h30 (45)	<b>Bodybalance</b> 20h30 (45)
			<b>RPM*</b> 09h45 (45)				<b>Sprint*</b> 12h30 (30)						<b>Cross Training*</b> 18h30 (60)	<b>Cross Training*</b> 19h30 (60)	
<b>Mercredi</b> 08H00 - 22H00			<b>Bodypump</b> 09h15 (60)				<b>Pilates</b> 12h30 (60)					<b>Boxing*</b> 17h30 (60)	<b>Sh'Bam</b> 18h30 (60) <b>Sprint*</b> 18h30 (45)	<b>Bodybalance</b> 19h30 (60) <b>RPM*</b> 19h30 (45)	<b>Pole Dance*</b> 20h30 (75)
							<b>RPM*</b> 12h30 (45)							<b>Cross Training*</b> 19h30 (60)	
<b>Jeudi</b> 08H00 - 22H00			<b>A.F</b> 09h15 (30)	<b>Bodysculpt</b> 09h45 (45)	<b>Pilates</b> 10h30 (60)		<b>Bodycombat</b> 12h30 (60)					<b>Bodybalance</b> 17h30 (60)	<b>Bodycombat</b> 18h30 (60)	<b>Bodypump</b> 19h30 (60)	<b>Grit Cardio</b> 20h30 (30)
			<b>RPM*</b> 09h15 (45)										<b>RPM*</b> 18h30 (45)	<b>Sprint*</b> 19h30 (45)	
					<b>Total Recup*</b> 11h30 (45)		<b>Cross Training*</b> 12h30 (60)						<b>Cross Training*</b> 18h30 (60)	<b>Cross Training*</b> 19h30 (60)	<b>Total Recup*</b> 20h30 (45)
<b>Vendredi</b> 08H00 - 22H00			<b>CX Worx</b> 09h45 (30)	<b>Bodypump</b> 10h15 (60)			<b>Bodybalance</b> 12h30 (60)					<b>Bodypump</b> 17h30 (60)	<b>Step</b> 18h30 (60)	<b>L.I.A</b> 19h30 (60)	
							<b>RPM*</b> 12h30 (45)						<b>Sprint*</b> 18h30 (45)	<b>RPM*</b> 19h30 (45)	
											<b>Cross Training*</b> 17h30 (60)	<b>Cross Training*</b> 18h30 (60)			
<b>Samedi</b> 09H00 - 15H00			<b>Pilates</b> 09h00 (60)	<b>Bodypump</b> 10h00 (60)	<b>CX Worx</b> 11h00 (30)	<b>Boxing*</b> 11h30 (60)									
				<b>Sprint*</b> 10h00 (45)	<b>RPM*</b> 11h00 (45)										

\* Cours sur réservation

Salle de cours	RPM	Plateau
----------------	-----	---------