

# PLANNING COURS COLLECTIFS 2020

Planning à partir du 6 JANVIER 2020



Vidéo O'TOP (illimités sur demande pendant les heures d'accueil)

Planning non contractuel susceptible d'être modifié en cours de saison

LUNDI			Challes-les-eaux	
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX
		8H15 AQUA BIKE		
9H15 GYM TRAD	9H15 RPM	9H15 AQUA BIKE	9H15 PILATES niv 1	9H15 HBX FUSION
10H15 PILATES niv 1	10H15 LES MILLS RPM	10H15 AQUA GYM	10H15 GYM TRAD	10H15 HBX BOXING
12H30 LES MILLS BODYPUMP	12H30 RPM	12H30 AQUA BIKE		12H30 HBX FUSION
14H15 BODYBALANCE	14H15 RPM	14H15 SAGE-FEMME		
15H15 BODYCOMBAT	15H15 RPM	15H15 AQUAGYM		
16H30 RPM				
17H30 LES MILLS BODYATTACK	17H30 LES MILLS RPM	17H30 AQUABIKE	17H30 HILLOW 1	
18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 RPM	18H30 AQUABIKE	18H30 ZUMBA	18H30 HBX FUSION
19H30 LES MILLS BODYBALANCE	19H30 LES MILLS RPM	19H30 DYNAMIC AQUA		19H30 HBX BOXING

MARDI			Challes-les-eaux	
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX
		8H15 AQUA GYM		
9H15 LES MILLS BODYBALANCE	9H15 RPM	9H15 DYNAMIC AQUA	9H15 LES MILLS BODYPUMP	9H15 TRX
10H15 PILATES niv 2	10H15 RPM	10H15 AQUA BIKE	10H15 PILATES niv 2	
12H30 BODYCOMBAT	12H30 LES MILLS RPM	12H30 AQUA GYM		12H30 HBX BOXING
14H15 BODYPUMP	14H15 RPM	14H - 16H KINE		
15H15 PILATES niv 2				
16H30 SH'BAM				
17H30 PILATES niv 1	17H30 RPM	17H30 AQUABOXE		17H30 HBX FUSION
18H30 CAF	18H30 RPM	18H30 DYNAMIC AQUA	18H30 STEP INTERMEDIAIRE	18H30 HBX BOXING
19H30 LES MILLS BODYCOMBAT	19H30 LES MILLS RPM	19H30 AQUA BIKE	19H30 LES MILLS BODYJAM	

MERCREDI			Challes-les-eaux	
La Ravoire			Challes-les-eaux	
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX
9H15 CAF	9H15 RPM	9H15 AQUAGYM	9H15 CAF	
10H15 STRETCHING	10H15 RPM	10H15 AQUA BIKE	10H15 STRETCHING	
12H30 LES MILLS BODYCOMBAT		12H30 AQUA BIKE	12H30 PILATES niv 1	
14H15 BODYBALANCE	14H15 RPM			
15H15 BODYPUMP	15H15 RPM	15H15 AQUA BIKE		
16H30 BODYCOMBAT				
17H30 LES MILLS BODYBALANCE	17H30 RPM	17H30 AQUAGYM		
18H30 PILATES niv 1	18H30 LES MILLS RPM	18H30 AQUA BIKE		18H30 HBX FUSION
19H30 LES MILLS BODYPUMP		19H30 AQUA BIKE		

JEUDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUABIKE	STEP DEBUTANT	HBX BOXING	
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	
LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM	AQUAGYM	PILATES niv 1		
11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	
		AQUABOXE			
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
LES MILLS BODYBALANCE	V RPM	DYNAMIC AQUA	CAF		
14H15	14H15				
V CX WORX					14H - 16H KINE
15H15	15H15				
PILATES niv 1	V RPM				
16H30	16H30	16H30			
V BODYBALANCE					
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
LES MILLS BODYPUMP	V RPM	AQUA GYM	CAF		
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	LES MILLS BODYJAM		
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
PILATES niv 2	V RPM	AQUA BOXE	STEP DEBUTANT		

VENDREDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	
		8H15			
		AQUAGYM			
9H15	9H15	9H15	9H15	9H15	
PILATES niv 1	V RPM	AQUABIKE		HBX FUSION	
10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	
GYM TRAD	V RPM	AQUAGYM	STRETCHING		
11H15	11H15	11H15	11H15	11H15	
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
V SH'BAM	LES MILLS RPM	AQUABIKE		TRX	
15H15	15H15	15H15	15H15	15H15	
V BODYCOMBAT		DYNAMIC AQUA			
16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	
V BODYPUMP					
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
PILATES niv 1	LES MILLS RPM	AQUA BIKE		HBX BOXING	
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
	V RPM	DYNAMIC AQUA	HILLOW 2		
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
	V RPM		ZUMBA ENERGY		

SAMEDI					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	
9H30	9H30	9H30	9H30	9H30	
CAF	V RPM	AQUAGYM		HBX BOXING	
10H30	10H30	10H30	10H30	10H30	
V BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	AQUABIKE	PILATES niv 1		
11H30	11H30	11H30	11H30	11H30	
V BODYBALANCE					
12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	
V BODYPUMP	V RPM				
13H30	13H30	13H30	13H30	13H30	
V SH'BAM					
14H30	14H30	14H30	14H30	14H30	
V BODYCOMBAT	V RPM				
15H30	15H30	15H30	15H30	15H30	
V CX WORX					
16H30	16H30	16H30	16H30	16H30	
V BODYPUMP	V RPM				
17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	
V BODYBALANCE	V RPM				
18H30	18H30	18H30	18H30	18H30	
V BODYCOMBAT	V RPM				
19H30	19H30	19H30	19H30	19H30	
V BODYPUMP	V RPM				
20H30	20H30	20H30	20H30	20H30	
V CX WORX					

DIMANCHE					
La Ravoire			Challes-les-eaux		
O'TOP FITNESS	O'TOP RPM	O'TOP PISCINE	OPEN FITNESS	OPEN HIITBOX	
9H30			9H30		
BODYSTRONG	V RPM	AQUAGYM			
10H30			10H30		
CARDIO SURPRISE	V RPM	AQUABIKE			
11H30			11H30		
V BODYBALANCE		AQUABIKE			
12H30			12H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				
13H30			13H30		
V CX WORX					
14H30			14H30		
V SH'BAM	15H				
15H30			15H30		
V BODYPUMP	V RPM				
16H30			16H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				
17H30			17H30		
V CX WORX	V RPM				
18H30			18H30		
V BODYPUMP	V RPM				
19H30			19H30		
V BODYBALANCE	V RPM				
20H30			20H30		
V BODYCOMBAT	V RPM				

**O'TOP**

782 rue Pierre et Marie Curie 73490 LA RAVOIRE  
04.79.71.09.89 / www.otop73.com

**OPEN CLUB**

ZAC du Puits d'Ordet 73190 CHALLES LES EAUX  
04.79.72.77.00 / www.openclub.com