

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2026

**ANTIBES OLYMPIE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30-10h30		10h00-10h45	09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30
BODY PUMP		ABDOS/DOS	BODY PUMP	BODYSCLPT	RPM	YOGA
10h30-11h15	10h00-11h00	11h00-12h00	10h30-11h30	10h30-11h30	10h30-11h30	10h45-11h45
STRETCHING	RPM	PILATES	CAF	STRETCHING	BODY PUMP	RPM
12h30-13h30	11h00-11h45	12h15-13h15	11h30-12h30	11h30-12h30	11h30-12h30	
SPINNING	STRETCHING	RPM	BODY BALANCE	BODY BALANCE	BODY ATTACK	
	11h45-12h15	12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30		
	FLASH ABDOS	CROSS TRAINING	SPIN- NING	BODY COMBAT	BODY PUMP	
	12h15-13h15	17h15-18h00	17h30-18h15			
	RPM	BODY PUMP	CAF	CAF		
18h00-19h00	13h30-14h15	18h00-18h45	18h15-19h15			
BODY ATTACK	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	SPIN- NING		
19h00-20h00	14h15-15h30	18h45-19h30	19h15-20h15	17h30-18h30		
CROSS TRAINING	YOGA	RPM	BODY JAM	BODY PUMP		
	17h30-18h30	18h45-19h45		18h30-19h30		
	CAF	ATHLETIC JAZZ		BODY COMBAT		
	18h30-19h30	19h45-20h30				
	SPIN- NING	BODY COMBAT	STRETCHING			
	19h30-20h30					
	BODY JAM					