

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2025-2026

sept. 2025			oct. 2025			nov. 2025			déc. 2025			janv. 2026			févr. 2026			mars 2026			avr. 2026			mai 2026			juin 2026			juil. 2026			août 2026			
1	L		1	M	RPM	1	S		1	L	M	1	J		1	D		1	D		1	M	CAF	1	V		1	L	RPM	1	M	P	1	S		
2	M	M	2	J	CT	2	D		2	M	C	2	V		2	L	P	2	L	M	2	D	RAC	2	S		2	M	RAC	2	J	M	2	D		
3	M	RPM	3	V	RAC	3	L	M	3	D	CAF	3	S		3	M	CT	3	M	C	3	V	M	3	D		3	M	P	3	V	CAF	3	L		
4	J	CT	4	S		4	M	C	4	J	RAC	4	D		4	M	M	4	M	CAF	4	S		4	L	RPM	4	J	M		4	S		4	M	
5	V	RAC	5	D		5	D	CAF	5	V	M	5	L	RPM	5	J	CAF	5	J	RAC	5	D		5	M	RAC	5	V	CAF		5	D		5	M	
6	S		6	L	P	6	J	RAC	6	S		6	M	RAC	6	V	RPM	6	V	M	6	L		6	M	P	6	S		6	L	M	6	J		
7	D		7	M	CT	7	V	M	7	D		7	M	P	7	S		7	S		7	M	M	7	J	M	7	D		7	M	C	7	V		
8	L	P	8	M	M	8	S		8	L	CT	8	J	M	8	D		8	D		8	M	RPM	8	V		8	L	M	8	M	CAF	8	S		
9	M	CT	9	J	CAF	9	D		9	M	M	9	V	CAF	9	L	RPM	9	L	CT	9	J	CT	9	S		9	M	C	9	J	RAC	9	D		
10	M	M	10	V	RPM	10	L	CT	10	M	RPM	10	S		10	M	RAC	10	M	M	10	V	RAC	10	D		10	M	CAF	10	V	M	10	L		
11	J	CAF	11	S		11	M		11	J	CT	11	D		11	M	P	11	M	RPM	11	S		11	L	M	11	J	RAC	11	S		11	M		
12	V	RPM	12	D		12	V	RAC	12	V	RAC	12	L	M	12	J	M	12	J	CT	12	D		12	M	C	12	V	M	12	D		12	M		
13	S		13	L	RPM	13	J	CT	13	S		13	M	C	13	V	CAF	13	V	RAC	13	L		13	D	CAF	13	S		13	L	CT	13	J		
14	D		14	M	RAC	14	V	RAC	14	D		14	M	CAF	14	S		14	S		14	M	VACANCES Défi en plateau*	14	J		14	D		14	M		14	V		
15	L	RPM	15	M	P	15	S		15	L	P	15	J	RAC	15	D		15	D		15	M		15	V	M	15	L	CT	15	M	RPM	15	S		
16	M	RAC	16	J	M	16	D		16	M	CT	16	V	M	16	L	VACANCES Défi en plateau*	16	L	P	16	J		16	S		16	M	M	16	J	CT	16	D		
17	M	P	17	V	CAF	17	L		17	M	M	17	S		17	M		17	M	CT	17	V		17	D		17	M	RPM	17	V	RAC	17	L		
18	J	M	18	S		18	M	CT	18	J	CAF	18	D		18	M		18	J	M	18	S		18	L	CT	18	J	CT	18	S		18	M		
19	V	CAF	19	D		19	M		19	V	RPM	19	L	CT	19	J		19	J	CAF	19	D		19	M	M	19	V	RAC	19	D		19	M		
20	S		20	L	VACANCES Défi en plateau*	20	J	CAF	20	S		20	M	M	20	V		20	V	RPM	20	L	VACANCES Défi en plateau*	20	M		20	S		20	L		20	J		
21	D		21	M		21	V	RPM	21	D		21	M	RPM	21	S		21	S		21	M		21	M	VACANCES Défi en plateau*	21	J	CT	21	M		21	V		
22	L	M	22	M		22	S		22	L	VACANCES Défi en plateau*	22	J	CT	22	D		22	D		22	M		22	M		22	V	RAC	22	L	P	22	M		
23	M	C	23	J		23	D		23	M		23	V	RAC	23	L	VACANCES Défi en plateau*	23	L	RPM	23	J		23	S		23	M	CT	23	J	C	23	D		
24	M	CAF	24	V		24	L	RPM	24	M		24	S		24	M		24	M	RAC	24	V		24	D		24	M	M	24	V		24	L		
25	J	RAC	25	S		25	M	RAC	25	J		25	D		25	M		25	M	P	25	S		25	L		25	J	CAF	25	S		25	M		
26	V	M	26	D		26	M	P	26	V		26	L	F	26	J		26	J	M	26	D		26	M	CT	26	V	RPM	26	D		26	M		
27	S		27	L	VACANCES Défi en plateau*	27	J	M	27	S		27	M	CT	27	V		27	V	CAF	27	L	P	27	M		27	S		27	L		27	J		
28	D		28	M		28	V	CAF	28	D		28	M	M	28	S		28	S		28	M		28	J	CAF	28	D		28	M		28	V		
29	L	CT	29	M		29	S		29	L		29	J	CAF	29	D		29	D		29	M		29	V	RPM	29	L	RPM	29	M		29	S		
30	M	M	30	J		30	D		30	M		30	V	RPM	30	S		30	L	M	30	J	CAF	30	S		30	M	RAC	30	J		30	D		
			31	V					31	M		31	S					31	M	C				31	D					31	V					

***Remarque :** Durant les vacances scolaires, les cours sont remplacés au profit d'un défi sur plateau muscu/cardio, deux jours dans la semaine. (voir avec les coach). Merci de votre compréhension.

★ Soirée Octobre Rose - Mardi 21 Octobre

Matin : 10h30 **Soirée : 18h15** **CT : Circuit Training** **P : Pilates** **M : Mobilité** **RPM : Renfo petit matériel** **RAC : Renfo avec charges** **F: Fitness** **C : Cardio** **CAF : Cuisses Abdos Fessiers**