



PLANNING FITNESS

Du lundi 27 février au dimanche 5 mars 2017

	LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 1er	JEUDI 2	VENREDI 3	SAMEDI 4	DIMANCHE 5
SALLE DE FITNESS							
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 10h00 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h30 - 10h30 TOTAL BODY CONDITIONNING Prisca	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie
	09h45 - 10h45 GYMSTICK Max	10h00 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Prisca	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	11h15 - 12h45 HATHA YOGA Caroline	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT Zak
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 CIRCUIT TRAINING Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Prisca	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Caroline	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Zak
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE ADULT & KIDS Payant - Caroline	12h45 - 13h15 BY BY'S Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	12h00 - 13h00 BODY SCULPT Zak
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Max	13h00 - 13h45 STRETCHING Zak
		14h15 - 15h30 YOGA Caroline	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - Ariane	14h15 - 15h45 YOGA J-Francois		15h15 - 16h15 PILATES Max	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Marie
						16h15-17h30 VINYASA FLOW YOGA Payant Aria	15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
							16h15-17h30 VINYASA FLOW YOGA Payant Aria
	19h00 - 20h15 TOTAL BODY N' STRETCH Fred	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline		19h00 - 20h15 STEP CARDIO WORKOUT Fred		NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome	
		20h00 - 21h00 PILATES Caroline					
		20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant Karol					
STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette							
	11h00 - 12h00 PILATES déb. Payant-Fred	11h15 - 12h15 PILATES Déb. Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred			
	12h00 - 13h00 PILATES Interm. Payant-Fred						
ESPACE AQUATIQUE							
MATIN	10h15 - 11h00 AQUAGYM	10h15 - 11h00 AQUAGYM	09h15 - 10h00 AQUAPALMES	10h15 - 11h00 AQUAGYM	10h15 - 11h00 AQUAGYM		
	11h15 - 12h00 AQUAGYM	11h15 - 12h00 AQUAGYM	10h15 - 11h00 AQUAGYM	11h15 - 12h00 AQUAGYM	11h15 - 12h00 AQUAGYM		
SOIR			19h30 - 20h15 AQUAPALMES				
			19h30 - 20h15 PERFECTIONNEMENT CRAWL ET DOS				