



# PLANNING FITNESS

Du lundi 1er mai au dimanche 7 mai 2017

	LUNDI 1er	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6	DIMANCHE 7
	<b>SALLE DE FITNESS</b>						
	<b>FERIE</b>						
	10h30 - 11h15 <b>SWISS BALL SCULPT'N'STRETCH</b> Max	09h00 - 10h00 <b>GYM TONIC</b> Zak	09h30 - 10h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	9h00 - 09h45 <b>SWISS BALL PILATES</b> Prisca	9h15 - 10h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Fred	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	10h00 - 11h30 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie	10h00 - 10h45 <b>PILATES DEBUTANT</b> Zak	10h30 - 11h30 <b>STRETCHING</b> Damien	9h45 - 10h30 <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> Prisca	10h00 - 11h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred	11h15 - 12h45 <b>YOGA</b> Caroline	10h30 - 11h15 <b>CARDIO SCULPT</b> Zak
	11h15 - 12h00 <b>GYM POSTURE</b> Max	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Zak	11h30 - 12h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	10h30 - 11h15 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Prisca	11h00 - 12h00 <b>FIT BALANCE</b> Marlene	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Damien	11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	12h00 - 13h00 <b>BODY BARRE</b> Max	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Marie	12h30 - 13h30 <b>BARRE AU SOL</b> Caroline	11h15 - 12h00 <b>GLOBAL ZEN</b> Prisca	12h00 - 12h45 <b>BODY SCULPT</b> Marlene	12h15 - 13h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Damien	11h15 - 12h00 <b>STRETCHING</b> Zak
	13h00 - 13h45 <b>STRETCHING</b> Max	12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie	13h30 - 14h15 <b>U'CAN DANCE ADULT &amp; KIDS</b> Payant - Caroline	12h00 - 12h45 <b>TABLETTES</b> Marie	12h45 - 13h30 <b>STRETCHING</b> Marlene	13h30 - 14h15 <b>U'CAN DANCE</b> Caroline	12h00 - 13h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred
	13h45 - 14h45 <b>BODY SCULPT</b> Max	13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie	14h15 - 15h00 <b>ABDO-FESSIERS</b> Fred	12h45 - 13h15 <b>SPECIAL BRAS</b> Marie		14h15 - 15h15 <b>BODY SCULPT</b> Fred	13h00 - 13h45 <b>STRETCHING</b> Fred
	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Nicolas	14h15 - 15h30 <b>YOGA</b> Caroline		13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie		15h15 - 16h15 <b>PILATES</b> Fred	13h45 - 14h45 <b>BODY SCULPT</b> Marie
	16h15-17h30 <b>VINYASA FLOW YOGA</b> Payant Aria			14h15 - 15h45 <b>YOGA</b> Stéphanie			15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Nicolas
							16h15-17h30 <b>VINYASA FLOW YOGA</b> Payant Aria
		18h00 - 19h00 <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> greg	18h00 - 18h45 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Arthur	18h00 - 18h45 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Fred		<b>NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING</b> Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome	
		19h15 - 20h00 <b>U'CAN DANCE</b> Caroline	19h00 - 19h45 <b>BOOTCAMP</b> Arthur	19h00 - 20h00 <b>BODY WORKOUT</b> Fred			
		20h00 - 21h00 <b>PILATES</b> Caroline	19h45-20h30 <b>STRETCHING</b> Arthur				
		20h00 - 21h00 <b>BOXE ANGLAISE</b> Payant Karol					
<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>							
		11h15 - 12h15 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred		11h00 - 12h00 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred			
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>							
<b>MATIN</b>		10h15 - 11h00 <b>AQUA SCULPT</b> Brice	09h15 - 10h00 <b>AQUAPALMES</b> Fredericke	10h15 - 11h00 <b>AQUAFITNESS</b> Fredericke	10h15 - 11h00 <b>AQUATONIC</b> Mikhael		
		11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b> Brice	10h15 - 11h00 <b>AQUA SLIM</b> Fredericke	11h15 - 12h00 <b>AQUASLIM</b> Fredericke	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b> Mikhael		
<b>SOIR</b>			19h30 - 20h15 <b>AQUAPALMES</b> Fredericke				
			19h30 - 20h15 <b>PERFECTIONNEMENT CRAWL ET DOS</b> Fredericke				