



PLANNING FITNESS

Du lundi 19 juin au 25 juin 2017

	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 10h00 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISS BALL PILATES 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	9h45 - 10h30 TOTAL BODY CONDITIONNING Prisca	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	11h15 - 12h45 YOGA Stéphanie	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT Prisca
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSIERS Zak	11h30 - 12h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSIERS Prisca	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlène	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Caroline	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Prisca	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlène	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Prisca
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE ADULT & KIDS Payant - Caroline	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlène	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	12h00 - 13h00 BODY SCULPT Momo
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Prisca	13h00 - 13h45 STRETCHING Momo
		14h15 - 15h30 YOGA Caroline		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		15h15 - 16h15 HAPPY RELAX Ivana	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Marie
				14h15 - 15h45 YOGA J-Francois			15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
							16h15-17h30 VINYASA FLOW YOGA Payant Aria
		18h00 - 19h00 TOTAL BODY CONDITIONNING Greg	18h00 - 18h45 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h00 - 18h45 CUISSES ABDO FESSIERS Fred	18h30 - 19h00 STEP POWER Ivana	NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome	
	19h00 - 20h15 TOTAL BODY N' STRETCH Fred	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	19h00 - 19h45 BOOTCAMP Arthur	19h00 - 20h00 STEP WORKOUT Fred	19h00 - 19h45 FRIDAY SUMMER SCULPT Ivana		
	20h15 - 21h00 CARDIO LIA Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h45-20h30 STRETCHING Arthur		19h45-20h30 HAPPY RELAX Ivana		
		20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Salle omnisport 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 AQUAJOGGING Fredericke	10h15 - 11h00 AQUA SCULPT Brice	09h15 - 10h00 AQUAPALMES Fredericke	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Fredericke	10h15 - 11h00 AQUATONIC Mikhael		
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Mikhael	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Brice	10h15 - 11h00 AQUA SLIM Fredericke	11h15 - 12h00 AQUASLIM Fredericke	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Mikhael		
SOIR			19h30 - 20h15 AQUAPALMES				
			19h30 - 20h15 PERFECTIONNEMENT CRAWLET DOS				