# PLANNING FITNESS

## Du lundi 14 aout au 20 aout 2017

| | LUNDI 14 | MARDI 15 | MERCREDI 16 | JEUDI 17 | VENDREDI 18 | SAMEDI 19 | DIMANCHE 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **SALLE DE FITNESS** | | | | | | |
| | 10h00 - 10h45<br>CARDIO SCULPT<br>*Ivana* | | 10h00 - 10h45<br>BODY SCULPT<br>*Damien* | 10h00 - 10h45<br>TOTAL BODY CONDITIONNING<br>*Momo* | 10h00 - 11h00<br>BODY SCULPT<br>*Momo* | 10h30 - 11h30<br>BODY SCULPT<br>*Damien* | 10h30 - 11h15<br>CARDIO SCULPT<br>*Zak* |
| | 10h45 - 11h45<br>STRECHING<br>*Ivana* | | 10h45 - 11h45<br>STRETCHING<br>*Damien* | 10h45 - 11h30<br>CUISSES ABDO FESSES<br>*Momo* | 11h00 - 12h00<br>ABDOS/FESSIERS<br>*Momo* | *11h15 - 12h45*<br>*YOGA*<br>*Payant J-Francois* | 11h30 - 13h00<br>HATHA YOGA<br>Payant J-Francois |
| | 11h45 - 12h30<br>FIT BALANCE<br>*Ivana* | | 11h45 - 12h30<br>BODY SCULPT<br>*Damien* | 11h30 - 12h15<br>STRECHING<br>*Momo* | 12h00 - 12h45<br>BODY SCULPT<br>*Momo* | 11h30 - 12h15<br>STRETCHING<br>*Damien* | 11h15 - 12h00<br>STRETCHING<br>*Zak* |
| | 12h30-13h15<br>HAPPY RELAX<br>*Ivana* | | 12h30 - 13h15<br>STRETCHING<br>*Damien* | 12h15 - 13h00<br>BODY SCULPT<br>*Momo* | 12h45 - 13h30<br>STRETCHING<br>*Momo* | 12h15 - 13h00<br>ABDO/FESSIERS<br>*Damien* | 12h00 - 13h00<br>BODY SCULPT<br>*Zak* |
| | | | | | | | |
| | | | | 14h15 - 15h45<br>YOGA Payant<br>*J-Francois* | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING<br>Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | **STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette** | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | **ESPACE AQUATIQUE** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *MATIN* | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| *SOIR* | | | | | | | |
| | | | | | | | |