PLANNING FITNESS

Du lundi 21 aout au 27 aout 2017

	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27
	SALLE DE FITNESS						
	10h00 - 10h45 CARDIO SCULPT *Ivana*	10h00 - 10h45 PILATES DEBUTANT *Zak*	09h30 - 10h30 BODY SCULPT *Damien*	10h00 - 10h45 TOTAL BODY CONDITIONNING *Momo*	10h00 - 11h00 BODY SCULPT *Fred*	10h30 - 11h30 BODY SCULPT *Damien*	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT *Zak*
	10h45 - 11h45 FIT BALANCE *Ivana*	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES *Zak*	10h30 - 11h30 STRETCHING *Damien*	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES *Momo*	11h00 - 12h00 STRETCHING Fred	*11h15 - 12h45* *YOGA* *Payant J-Francois*	11h30 - 13h00 HATHA YOGA *PayantJ-Francois*
	11h45 - 12h30 BODY SCULPT *Ivana*	*11h30 - 12h15* STRETCHING *Ivana*	11h30 - 12h30 BODY SCULPT *Damien*	11h30 - 12h15 STRECHING *Momo*	12h00 - 12h45 ABDO/FESSIERS *Arthur*	11h30 - 12h15 STRETCHING *Damien*	11h15 - 12h00 STRETCHING *Zak*
	12h30-13h15 HAPPY RELAX *Ivana*	12h15 - 13h00 BODY SCULPT *Ivana*	12h30 - 13h30 STRETCHING *Damien*	12h15 - 13h00 BODY SCLUPT *Momo*	12h45 - 13h30 STRETCHING *Arthur*	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS *Damien*	12h00 - 13h00 BODY SCULPT *Ivana*
						13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	
	18h00 - 18h45 CUISSES ABDO FESSES *Arthur*	18h00 - 18h45 BODY SCULP *Damien*	18h00 - 18h45 TAILLE ABDO FESSIERS *Arthur*	18h00 - 18h45 CUISSES ABDO FESSES *Ivana*	18h00 - 18h45 BOOTCAMP *Damien*	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*	18h45 - 19h30 ABDOS/FESSIERS *Damien*	19h00 - 19h45 BOOTCAMP *Arthur*	18h45 - 19h30 CARDIO SCULPT *Ivana*	18h45 - 19h15 BODY SCULPT *Damien*		
		19h30 - 20h00 STRETCHING *Damien*	19h45 - 20h15 STRETCHING *Arthur*	19h30 - 20h00 STRETCHING *Ivana*	19h15 - 20h00 STRETCHING *Damien*		
	STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette						
		11h15 - 12h15 PILATES Déb. Payant-*Fred*		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-*Fred*			
	12h00 - 13h00 PILATES déb. Payant-*Fred*						
	ESPACE AQUATIQUE						
MATIN							
SOIR							