



PLANNING FITNESS

Du lundi 16 octobre au 22 octobre 2017

	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	DIMANCHE 22
	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISS BALL PILATES Prisca	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Momo	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie
	09h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	9h45 - 10h30 TOTAL BODY CONDITIONNING Prisca	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	11h15 - 12h45 YOGA Stephanie	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT Zak
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Prisca	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 STRETCHING Arthur	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Prisca	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Momo	11h15 - 12h00 STRETCHING Zak
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie		12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	13h30 - 14h15 BODY DANCE Ivana	12h00 - 13h00 BODY SCULPT Zak
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Fred	13h00 - 13h45 STRETCHING Zak
		14h15 - 15h30 YOGA J-Francois	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - Nicolas	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		15h15 - 16h15 FIT BALANCE Ivana	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Arthur
				14h15 - 15h45 YOGA J-Francois		16h30 - 17h30 TEEN FIT Arthur	15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
							16h15 - 17h30 VINYASA FLOW YOGA Payant - Aria
	18h00-18h45 CUISSE ABDO FESSIERS Arthur	19h15 - 20h00 BODY DANCE Ivana	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30 - 19h15 CUISSES ABDO FESSES Momo	18h00-19h00 BOOTCAMP Damien	NOUVEAU RENDEZ VOUS TEEN FIT Rendez vous à 16h30 le samedi en salle fitness pour les adolescents de 13 à 15ans pour une séance de renforcement musculaire	
	19h00-20h15 TOTAL BODY Fred	20h00 - 21h00 FIT BALANCE Ivana	19h30 - 20h15 BOOTCAMP Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT Momo	19h00-19h45 FRIDAY SUMMER SCULPT Damien		
	20h15 - 20h45 STRETCHING Fred	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h15-20h45 STRETCHING Arthur		19h45-20h30 STRETCHING Damien		
	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 AQUACARDIO Lucas	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Fredericke	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Fredericke	10h15 - 11h00 AQUASCLT Mikhael		
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Mikhael	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Lucas	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Fredericke	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Marc	11h15 - 12h00 AQUAABDOS Lucas		
SOIR			19h30 - 20h15 AQUAPALMES Fredericke				
			19h30 - 20h15 PERFECTIONNEMENT CRAWL & DOS Fredericke				