



PLANNING FITNESS

Du lundi 23 octobre au 29 octobre 2017

	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISS BALL PILATES Ivana	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT Zak
	09h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	9h45 - 10h30 TOTAL BODY CONDITIONNING Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	11h15 - 12h45 YOGA J-Francois	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Arthur	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Ivana	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Zak
	11h30 - 12h30 FIT BALANCE Ivana	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 STRETCHING Arthur	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Arthur	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Ivana	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	12h00 - 13h00 BODY SCULPT Zak
	12h30 - 13h15 HAPPY RELAX Ivana	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie		12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Ivana	13h30 - 14h15 BODY DANCE Ivana	13h00 - 13h45 STRETCHING Zak
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Momo	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Arthur
		14h15 - 15h30 YOGA J-Francois	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - Nicolas	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		15h15 - 16h15 FIT BALANCE Ivana	15h00 - 16h00 ZUMBA Nicolas
				14h15 - 15h45 YOGA Payant- J-Francois		16h30 - 17h30 TEEN FIT Arthur	16h15 - 17h30 VINYASA FLOW YOGA Payant - Aria
						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 & STRETCH Fred	19h15 - 20h00 BODY DANCE Ivana	19h30 - 20h15 BOOTCAMP Arthur	19h15 - 20h15 CARDIO SCULPT Momo			
		20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h15-20h30 STRETCHING Arthur				
	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 Inter. Payant-Fred						
	ESPACE AQUATIQUE						
MATIN							
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Mikhael		10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Lucas				
SOIR							