



# PLANNING FITNESS

Du lundi 13 mai au dimanche 19 mai 2019

	LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18	DIMANCHE 19
	<b>SALLE DE FITNESS</b>						
	9h00 - 9h45 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Max	09h00 - 09h45 <b>GYM TONIC</b> Zak	09h30 - 10h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	9h00 - 9h45 <b>SWISSBALL</b> Ivana	9h15 - 10h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Fred	10h00 - 11h30 <b>HATHA YOGA</b> Francois	10h00 - 11h30 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	9h45 - 10h45 <b>GYMSTICK</b> Max	09h45 - 10h45 <b>PILATES DEBUTANT</b> Zak	10h30 - 11h30 <b>STRETCHING</b> Damien	09h45 - 10h30 <b>L . I . A</b> Ivana	10h00 - 11h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	10h30 - 11h30 <b>CARDIO SCULPT</b> Damien
	10h45 - 11h30 <b>GYM POSTURE</b> Max	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Zak	11h30 - 12h30 <b>CUISSES ABDOS FESSES</b> Damien	10h30 - 11h15 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Ivana	11h00 - 12h00 <b>FIT BALANCE</b> Marlene	11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Francois	11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	11h30 - 12h30 <b>GYM INTENSIVE &amp; PILATES</b> Briatte	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Marie	12h30 - 13h30 <b>BARRE AU SOL</b> Ivana	11h15 - 12h00 <b>GLOBAL ZEN</b> Ivana	12h00 - 12h45 <b>BODY SCULPT</b> Marlene	11h30 - 12h15 <b>CROSS TRAINING</b> Benoit	11h30 - 12h15 <b>CROSS TRAINING</b> Benoit
	12h30 - 13h15 <b>YOGA DU DOS</b> Brigitte	12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie	13h30 - 14h15 <b>SWISSBALL</b> Payant - Ivana	12h00 - 12h45 <b>TABLETTES</b> Marie	12h45 - 13h30 <b>STRETCHING</b> Marlene	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Damien	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Damien
		13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie	14h15 - 15h00 <b>ABDO-FESSIERS</b> Fred	12h45 - 13h15 <b>SPECIAL BRAS</b> Marie		12h15 - 13h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Damien	12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Damien
		14h15 - 15h45 <b>HATHA YOGA</b> J-Francois	15h30 - 16h30 <b>BOXING &amp; FITNESS</b> Payant - Titi	13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie		13h00 - 13h45 <b>CYCLING</b> Damien	13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Damien
			16h30 - 17h15 <b>TEEN FIT</b> Benoit	14h15 - 15h45 <b>HATHA YOGA</b> J-Francois		13h30 - 14h15 <b>U'CAN DANCE</b> Caroline	14h15 - 15h00 <b>BOXING &amp; FITNESS</b> Jean - Luc
						14h15 - 15h15 <b>YOGA</b> Caroline	14h00 - 14h45 <b>CYCLING</b> Damien
	19h00 - 20h15 <b>BODY SCULPT &amp; STRETCH'</b> Fred	19h15 - 20h00 <b>U'CAN DANCE</b> Caroline	18h30 - 19h15 <b>BODY SCULPT</b> Ivana	18h30 - 19h15 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Zak	18h30-19h30 <b>BOOTCAMP</b> Damien	15h15 - 16h15 <b>PILATES</b> Ivana	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco
		20h00 - 21h00 <b>PILATES</b> Caroline	19h15 - 20h00 <b>PILATES</b> Ivana	19h15 - 20h00 <b>CARDIO SCULPT &amp; STRETCH'</b> Zak	19h30-20h15 <b>STRETCHING</b> Damien	16h15 - 17h15 <b>BODY SCULPT</b> Momo	16h15 - 17h15 <b>BOOTCAMP</b> Benoit
		20h00 - 21h00 <b>BOXE ANGLAISE</b> Payant - Karol	20h00 - 20h45 <b>FULL BODY</b> Benoit			17h15-18h00 <b>TEEN FIT</b> Benoit	
	<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>						
	11h00 - 12h00 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred	10h30 - 11h30 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred		11h00 - 12h00 <b>PILATES Déb.</b> Payant - Fred			
	12h00 - 13h00 <b>PILATES Interm.</b> Payant-Fred	11h30 - 12h30 <b>PILATES Interm</b> Payant - Fred					
	<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
<b>MATIN</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAJOGGING</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUACARDIO</b>	9h15 - 10h00 <b>AQUAPALMES</b> Fayçal	10h15 - 11h00 <b>AQUACARDIO</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAFITNESS</b> Fayçal		
	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b>	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAABDOS</b> Fayçal	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b>	11h15 - 12h00 <b>AQUAABDOS</b> Fayçal		
<b>SOIR</b>			19h30 - 20h15 <b>AQUAPALMES</b>				