



PLANNING FITNESS

Du lundi 7 janvier au dimanche 13 janvier 2019

LUNDI 7 MARDI 8 MERCREDI 9 JEUDI 10 VENDREDI 11 SAMEDI 12 DIMANCHE 13

SALLE DE FITNESS

9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 9h45 SWISSBALL Ivana	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	9h30 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur	9h30 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur
9h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	09h45 - 10h30 L . I . A Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA J-Francois	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 CUISSES ABDOS FESSES Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Ivana	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Momo	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Zak
11h30 - 12h30 GYM INTENSIVE & PILATES	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Ivana	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Ivana	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	11h30 - 12h30 CROSS TRAINING Benoit	11h30 - 12h30 CROSS TRAINING Benoit
12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	13h30 - 14h15 SWISSBALL Payant - Ivana	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo	11h30 - 12h15 STRETCHING Zak
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		12h15 - 13h15 ABDO/FESSIERS Momo	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Damien
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois	15h30 - 16h30 BOXING & FITNESS Payant - Titi	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		13h00 - 13h45 CYCLING Arthur	13h15 - 14h00 STRETCHING Damien
		16h30 - 17h15 TEEN FIT Arthur	14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois		13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	14h00 - 15h00 BOXING & FITNESS Jean - Luc
					14h15 - 15h15 YOGA Caroline	14h00 - 14h45 CYCLING Damien
18h00 - 19h00 TAILLE ABDOS FESSIERS Arthur	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h30 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30-19h30 BOOTCAMP Damien	15h15 - 16h00 BODY SCULPT Arthur	15h00-16h00 ZUMBA Ricco
19h00-20h15 TOTAL BODY Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h00 STRETCHING Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT & STRETCH' Arthur	19h30-20h15 STRETCHING Damien	16h00 - 17h00 PILATES Ivana	16h15 - 17h15 BOOTCAMP Arthur
20h15 - 20h45 STRETCHING Fred	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h00 - 20h45 FULL BODY Arthur			17h00-17h45 TEEN FIT Arthur	

STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette

11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred	10h30 - 11h30 PILATES Déb. Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant - Fred			
12h00 - 13h00 PILATES Interm. Payant-Fred	11h30 - 12h30 PILATES Interm Payant - Fred		14h00 - 15h00 YOGALATES Payant- Brigitte			
			15h15 - 16h15 YOGA DU DOS Payant- Brigitte			

ESPACE AQUATIQUE

10h15 - 11h00 AQUAJOGGING Frederick	10h15 - 11h00 AQUACARDIO x	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Frederick	10h15 - 11h00 AQUACARDIO Frederick	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS x		
11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS x	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAABDOS x		
		19h30 - 20h15 AQUAPALMES Frederick				

MATIN

SOIR