



PLANNING FITNESS

Du lundi 11 mars au dimanche 17 mars 2019

	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
MATIN	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Zak	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien		9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	9h45 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur	9h45 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur
	9h45 - 10h45 BODY SCULPT Zak	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	10h00 - 10h45 BODY SCULPT Marlene	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Zak	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 CUISSES ABDOS FESSES Damien	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Marlene	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Momo
	11h30 - 12h30 GYM INTENSIVE & PILATES	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie		11h30 - 12h00 GLOBAL ZEN Marlene	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie		12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Arthur
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Arthur
		14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois	15h30 - 16h30 BOXING & FITNESS Payant - Titi	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		13h00 - 13h45 CYCLING Damien	13h15 - 14h00 STRETCHING Arthur
			16h30 - 17h15 TEEN FIT Arthur	14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois		13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	14h15 - 15h00 BOXING & FITNESS Jean - Luc
						14h15 - 15h15 YOGA Caroline	14h00 - 14h45 CYCLING Arthur
	18h00 - 19h00 TAILLE ABDOS FESSIERS Arthur	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h30 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur		18h30-19h30 BOOTCAMP Damien	15h15 - 16h15 PILATES Caroline	15h00-16h00 ZUMBA Ricco
	19h00-20h15 TOTAL BODY & STRETCH' Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h00 STRETCHING Arthur		19h30-20h15 STRETCHING Damien	16h15 - 17h15 BODY SCULPT Arthur	16h15 - 17h15 BOOTCAMP Benoit
		20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h00 - 20h45 FULL BODY Benoit			17h15-18h00 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					
	ESPACE AQUATIQUE						
	10h15 - 11h00 AQUAJOGGING	10h15 - 11h00 AQUACARDIO	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Fayçal	10h15 - 11h00 AQUACARDIO	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Fayçal		
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Fayçal	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	11h15 - 12h00 AQUAABDOS Fayçal		
			19h30 - 20h15 AQUAPALMES				
SOIR							