



# 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
<b>SALLE DE FITNESS</b>							
	9h00 - 9h45 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Zak	09h00 - 09h45 <b>GYM TONIC</b> Zak	09h30 - 10h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien		9h15 - 10h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Fred	9h45 - 10h30 <b>REVEIL MUSCULAIRE</b> Arthur	9h45 - 10h30 <b>REVEIL MUSCULAIRE</b> Arthur
	9h45 - 10h45 <b>BODY SCULPT</b> Zak	09h45 - 10h45 <b>PILATES DEBUTANT</b> Zak	10h30 - 11h30 <b>STRETCHING</b> Damien	10h00 - 10h45 <b>BODY SCULPT</b> Marlene	10h00 - 11h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	10h45 - 11h30 <b>GYM POSTURE</b> Zak	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Zak	11h30 - 12h30 <b>CUISSES ABDOS FESSES</b> Damien	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Marlene	11h00 - 12h00 <b>FIT BALANCE</b> Marlene	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	10h30 - 11h30 <b>CARDIO SCULPT</b> X
	11h30 - 12h30 <b>GYM INTENSIVE &amp; PILATES</b>	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Marie		11h30 - 12h00 <b>GLOBAL ZEN</b> Marlene	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		12h00 - 12h45 <b>TABLETTES</b> Marie	12h45 - 13h30 <b>STRETCHING</b> Marlene	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Damien	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> X
		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> X
		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> X
			16h30 - 17h15 <b>TEEN FIT</b> Arthur	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> Arthur
	18h00 - 19h00 <b>TAILLE ABDOS FESSIERS</b> Arthur	19h15 - 20h00 <b>U'CAN DANCE</b> Caroline	18h30 - 19h30 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Arthur		18h30-19h30 <b>BOOTCAMP</b> Damien	15h15 - 16h15 <b>PILATES</b> Caroline	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco
	19h00-20h15 <b>TOTAL BODY &amp; STRETCH'</b> Fred	20h00 - 21h00 <b>PILATES</b> Caroline	19h30 - 20h00 <b>STRETCHING</b> Arthur		19h30-20h15 <b>STRETCHING</b> Damien	16h15 - 17h15 <b>BODY SCULPT</b> Arthur	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> Arthur	
<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>				