



# PLANNING FITNESS

Du lundi 11 decembre au 17 decembre 2017

	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> Max	09h00 - 09h45 <b>GYM TONIC</b> Zak	09h30 - 10h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	9h00 - 09h45 <b>SWISS BALL</b> Ivana	9h15 - 10h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Fred	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> Momo	10h00 - 11h30 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	09h45 - 10h45 <b>GYMSTICK</b> Max	09h45 - 10h45 <b>PILATES DEBUTANT</b> Zak	10h30 - 11h30 <b>STRETCHING</b> Damien	9h45 - 10h30 <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> Ivana	10h00 - 11h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred	11h15 - 12h45 <b>YOGA</b> J-Francois	10h30 - 11h15 <b>CARDIO SCULPT</b> Zak
	10h45 - 11h30 <b>GYM POSTURE</b> Max	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Zak	11h30 - 12h30 <b>BODY SCULPT</b> Damien	10h30 - 11h15 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Ivana	11h00 - 12h00 <b>FIT BALANCE</b> Marlene	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Momo	11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> Sophie
	11h30 - 12h30 <b>GYM &amp; PILATES</b> Brigitte	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Marie	12h30 - 13h30 <b>BARRE AU SOL</b> Caroline	11h15 - 12h00 <b>GLOBAL ZEN</b> Ivana	12h00 - 12h45 <b>BODY SCULPT</b> Marlene	12h15 - 13h00 <b>ABDO/FESSIERS</b> Momo	11h15 - 12h00 <b>STRETCHING</b> Zak
	12h30 - 13h15 <b>YOGA DU DOS</b> Brigitte	12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE ADULT & KIDS Payant - Caroline	12h00 - 12h45 <b>TABLETTES</b> Marie	12h45 - 13h30 <b>STRETCHING</b> Marlene	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	12h00 - 13h00 <b>BODY SCULPT</b> Fred
		13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie	14h15 - 15h00 <b>ABDO-FESSIERS</b> Fred	12h45 - 13h15 <b>SPECIAL BRAS</b> Marie		14h15 - 15h15 <b>BODY SCULPT</b> Fred	13h00 - 13h45 <b>STRETCHING</b> Fred
		14h15 - 15h30 <b>YOGA VINYASA</b> Caroline	15h00 - 16h00 <b>ZUMBA</b> Payant - Nicolas	13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> Marie		15h15 - 16h15 <b>PILATES</b> Nathalie	13h45 - 14h45 <b>BODY SCULPT</b> Marie
				14h15 - 15h45 <b>YOGA</b> J-Francois		16h30 - 17h30 <b>TEEN FIT</b> Arthur	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Nicolas
	18h00-18h45 <b>CUISSE ABDO FESSIERS</b> Arthur	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h15 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> Arthur	18h30 - 19h15 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> Momo	18h00-19h00 <b>BOOTCAMP</b> Damien	<b>NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING</b> Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome	
	19h00-20h15 <b>TOTAL BODY</b> Fred	20h00 - 21h00 <b>PILATES</b> Caroline	19h30 - 20h15 <b>BOOTCAMP</b> Arthur	19h15 - 20h00 <b>CARDIO SCULPT</b> Momo	19h00-19h45 <b>BODY SCULPT</b> Damien		
	20h15 - 20h45 <b>STRETCHING</b> Fred	20h00 - 21h00 <b>BOXE ANGLAISE</b> Payant - Karol	20h15-20h45 <b>STRETCHING</b> Arthur		19h45-20h30 <b>STRETCHING</b> Damien		
<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>							
	11h00 - 12h00 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred	11h15 - 12h15 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred		11h00 - 12h00 <b>PILATES Déb.</b> Payant-Fred			
	12h00 - 13h00 <b>PILATES Interm.</b> Payant-Fred						
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>							
<b>MATIN</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAJOGGING</b> Fredericke	10h15 - 11h00 <b>AQUACARDIO</b> Lucas	9h15 - 10h00 <b>AQUAPALMES</b> Fredericke	10h15 - 11h00 <b>AQUAFITNESS</b> Fredericke	10h15 - 11h00 <b>AQUASCULT</b> Mikhael		
	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b> Mikhael	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b> Lucas	10h15 - 11h00 <b>AQUAABDOS</b> Fredericke	11h15 - 12h00 <b>AQUAFITNESS</b> Marc	11h15 - 12h00 <b>AQUAABDOS</b> Lucas		
<b>SOIR</b>			19h30 - 20h15 <b>AQUAPALMES</b> Fredericke				
			19h30 - 20h15 <b>PERFECTIONNEMENT CRAWL &amp; DOS</b> Fredericke				