



PLANNING FITNESS

Du lundi 12 novembre au dimanche 18 novembre 2018

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien		9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Arthur	9h45 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur	9h45 - 10h30 REVEIL MUSCULAIRE Arthur
	9h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	10h00 - 10h45 FIT BALANCE Marlene	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Arthur	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	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 Momo	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Zak
	11h30 - 12h30 GYM INTENSIVE & PILATES	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Ivana	11h30 - 12h00 GLOBAL ZEN Marlene	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	14h30 - 15h30 SELF DEFENSE MIX Benoit	14h30 - 15h30 SELF DEFENSE MIX Benoit
	19h00-20h15 TOTAL BODY Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h00 STRETCHING Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT & STRETCH' Arthur	19h30-20h15 STRETCHING Damien	15h15 - 16h00 BODY SCULPT Arthur	15h00-16h00 ZUMBA Ricco
	20h15 - 20h45 STRETCHING Fred	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h00 - 20h45 FULL BODY Arthur			16h00 - 17h00 PILATES Ivana	16h15-17h00 BOOTCAMP 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 YOGA DU DOS Payant- Brigitte			
				15h15 - 16h15 YOGALATES Payant- Brigitte			
	ESPACE AQUATIQUE						
MATIN	10h15 - 11h00 AQUAJOGGING Frederick	10h15 - 11h00 AQUACARDIO Vincent	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Frederick	10h15 - 11h00 AQUACARDIO Frederick	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Vincent		
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Vincent	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Frederick	11h15 - 12h00 AQUAABDOS Vincent		
SOIR			19h30 - 20h15 AQUAPALMES Frederick				