



PLANNING FITNESS

Du lundi 16 juillet au dimanche 22 juillet 2018

LUNDI 16 MARDI 17 MERCREDI 18 JEUDI 19 VENDREDI 20 SAMEDI 21 DIMANCHE 22

SALLE DE FITNESS

10h00 - 10h45 GYMSTICK Max	10h00 - 10h45 GYM TONIC Zak	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISSBALL Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred ou x	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Zak
10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 PILATES DEBUTANT Zak	11h00 - 11h45 STRETCHING Damien	9h45 - 10h30 L . I . A Ivana	11h00 - 12h00 STRETCHING Arthur	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Zak
11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	11h45 - 12h30 CUISSES ABDO FESSES Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Ivana	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Arthur	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak
12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Caroline	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Ivana	12h45 - 13h15 STRETCHING Arthur	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	13h15 - 14h00 STRETCHING Zak
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	13h30 - 14h15 SWISSBALL Payant - Ivana	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Momo	14h00 - 15h00 CARDIO SCULPT Marie
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA Payant- J-Francois	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred ou x	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		15h15 - 16h15 PILATES Ivana	15h00-16h00 ZUMBA Moly
		15h00 - 16h00 ZUMBA Moly	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		16h15 - 17h15 BOOTCAMP Arthur	16h15 - 17h15 BOOTCAMP Arthur
			14h15 - 15h45 HATHA YOGA Payant- J-Francois			
	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline		18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Momo	18h30-19h30 BOOTCAMP Damien		
19h00-20h15 TOTAL BODY Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h15 BOOTCAMP Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT & STRETCH' Momo	19h30-20h15 STRETCHING Damien		
20h15 - 20h45 STRETCHING Fred	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h15 - 20h45 STRETCHING Arthur				

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

11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred						

ESPACE AQUATIQUE

MATIN

SOIR