



PLANNING FITNESS

Du lundi 18 decembre au 24 decembre 2017

	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23	DIMANCHE 24
SALLE DE FITNESS							
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISS BALL Ivana	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CARDIO SCULPT Zak
	09h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	9h45 - 10h30 TOTAL BODY CONDITIONNING Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	11h15 - 12h45 YOGA J-Francois	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Ivana	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Zak
	11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Arthur	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Caroline	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Ivana	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	12h00 - 13h00 BODY SCULPT Zak
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Arthur	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE ADULT & KIDS Payant - Caroline	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	13h00 - 13h45 STRETCHING Zak
		13h15 - 14h00 STRETCHING Arthur	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Momo	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Arthur
		14h15 - 15h30 YOGA VINAYASA Caroline	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - Nicolas	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		15h15 - 16h15 PILATES Caroline	15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
				14h15 - 15h45 YOGA J-Francois			
	18h00-18h45 CUISSE ABDO FESSIERS Arthur	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30 - 19h15 CUISSES ABDO FESSES Momo	18h00-19h00 BOOTCAMP Damien	NOUVEAU RENDEZ VOUS JOGGING Rendez vous à 11h30 à l'accueil samedi et dimanche pour une sortie autour de l'hippodrome	
	19h00-20h15 TOTAL BODY Fred	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h15 BOOTCAMP Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT Momo	19h00-19h45 BODY SCULPT Damien		
	20h15 - 20h45 STRETCHING Fred	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol	20h15-20h45 STRETCHING Arthur		19h45-20h30 STRETCHING Damien		
STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette							
	11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred	11h15 - 12h15 PILATES Déb. Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred			
	12h00 - 13h00 PILATES Interm. Payant-Fred						
ESPACE AQUATIQUE							
MATIN	10h15 - 11h00 AQUAJOGGING Fredericke	10h15 - 11h00 AQUACARDIO Lucas	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Fredericke	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Fredericke	10h15 - 11h00 AQUASCULT Mikhael		
	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Mikhael	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Lucas	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Fredericke	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Marc	11h15 - 12h00 AQUAABDOS Lucas		
SOIR			19h30 - 20h15 AQUAPALMES Fredericke				
			19h30 - 20h15 PERFECTIONNEMENT CRAWL & DOS Fredericke				