



PLANNING FITNESS

Du lundi 21 mai au dimanche 27 mai 2018

LUNDI 21 MARDI 22 MERCREDI 23 JEUDI 24 VENDREDI 25 SAMEDI 26 DIMANCHE 27

SALLE DE FITNESS

10h00 - 10h45 GYMSTICK Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 09h45 SWISSBALL Ivana	9h15 - 10h00 ABDO/FESSIERS Fred	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie
10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	9h45 - 10h30 L . I . A Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Fred	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Zak
11h30 - 12h15 STRETCHING Arthur	10h45 - 11h30 CUISSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 SOPHRO & MEDITATION Sandra	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES Ivana	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Caroline	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Ivana	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Zak
12h15 - 13h15 BODY SCULPT Arthur	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	13h30 - 14h15 SWISSBALL Payant - Ivana	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak
13h15 - 14h15 SWISSBALL Ivana	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	13h15 - 13h45 STRETCHING Zak
14h15 - 15h00 L . I . A Ivana	14h15 - 15h45 YOGA Francois	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - Nicolas	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Momo	13h45 - 14h45 BODY SCULPT Marie
15h00 - 16h00 ZUMBA Nicolas			14h15 - 15h45 YOGA J-Francois		15h15 - 16h15 PILATES Ivana	15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
					16h30 - 17h30 TEEN FIT Arthur	16h15 - 17h15 BOOTCAMP Arthur
	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h30 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Momo	18h00-19h00 BOOTCAMP Damien	NOUVEAU RENDEZ VOUS BOXING & FITNESS Rendez vous dimanche en salle fitness pour un cours d'aerobic acces sur les mouvements de boxe	
	20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h30 - 20h15 BOOTCAMP Arthur	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT & STRETCH' Momo	19h00-19h45 BODY SCULPT Damien		
	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

	11h15 - 12h15 PILATES Déb. Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant - Fred			

ESPACE AQUATIQUE

	10h15 - 11h00 AQUACARDIO Vincent	9h15 - 10h00 AQUAPALMES Fredericke	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS Fredericke	10h15 - 11h00 AQUASCULT Mikhael		
	11h15 -12h00 AQUAFITNESS Vincent	10h15 - 11h00 AQUAABDOS Fredericke	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS Vincent	11h15 - 12h00 AQUAABDOS Vincent		
		19h30 - 20h15 AQUAPALMES Fredericke				

MATIN

SOIR