PLANNING FITNESS

Du lundi 28 mai au dimanche 3 juin 2018

	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1	SAMEDI 2	DIMANCHE 3
	SALLE DE FITNESS						
	9h00 - 9h45 TAILLE ABDO FESSIERS *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*
	9h45 - 10h45 GYMSTICK *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 *Momo*	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT *Zak*
	10h45- 11h30 GYM POSTURE *Max*	10h45 - 11h30 *CUISSES ABDO FESSES* *Zak*	11h30 - 12h30 SOPHRO & MEDITATION *Sandra*	10h30 - 11h15 CUISSES ABDO FESSES *Ivana*	11h00 - 12h00 STRETCHING *Arthur*	11h30 - 13h00 HATHA YOGA *Sophie*	11h30 - 13h00 HATHA YOGA *Sophie*
	11h30 - 12h30 BODY SCULPT *Arthur*	11h30 - 12h15 STRETCHING *Marie*	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL *Caroline*	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN *Ivana*	12h00 - 12h45 BODY SCULPT *Arthur*	11h30 - 12h15 STRETCHING *Momo*	11h30 - 12h15 STRETCHING *Zak*
	12h30 - 13h15 STRETCHING *Arthur*	*12h15 - 13h15* BODY SCULPT *Marie*	13h30 - 14h15 SWISSBALL Payant - *Ivana*	12h00 - 12h45 TABLETTES *Marie*	12h45 - 13h30 STRETCHING *Arthur*	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS *Momo*	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT *Zak*
		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 - 15h45 *YOGA J-Francois*	15h00 - 16h00 ZUMBA Payant - *Nicolas*	13h15 - 14h00 STRETCHING *Marie*		14h15 - 15h15 BODY SCULPT *Ivana*	13h45 - 15h00 BOXING & FITNESS *Jean - Luc*
				14h15 - 15h45 YOGA *J-Francois*		15h15 - 16h15 PILATES *Ivana*	15h00-16h00 ZUMBA Nicolas
						16h30 - 17h30 TEEN FIT Arthur	16h15 - 17h15 BOOTCAMP *Arthur*
	18h00-18h45 CUISSE ABDO FESSIERS *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 movements de boxe	
	19h00-20h15 TOTAL BODY *Fred*	20h00 - 21h00 PILATES *Caroline*	19h30 - 20h15 BOOTCAMP *Arthur*	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT & STRETCH' *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 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				
SOIR							