



# PLANNING FITNESS

Du lundi 4 mars au dimanche 10 mars 2019

	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
	<b>SALLE DE FITNESS</b>						
	9h45 - 10h45 <b>GYMSTICK</b> <i>Ivana</i>	09h00 - 09h45 <b>GYM TONIC</b> <i>Zak</i>	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> <i>Damien</i>	9h45 - 10h30 <b>SWISSBALL</b> <i>Ivana</i>	10h00 - 11h00 <b>BODY SCULPT</b> <i>Fred</i>	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> <i>J-Francois</i>	10h00 - 11h30 11h30 - 13h00 <b>HATHA YOGA</b> <i>Sophie</i>
	9h45 - 10h45 <b>GYM POSTURE</b> <i>Ivana</i>	09h45 - 10h45 <b>PILATES DEBUTANT</b> <i>Zak</i>	11h30 - 12h30 <b>STRETCHING</b> <i>Damien</i>	10h30 - 11h15 <b>L . I . A</b> <i>Ivana</i>	11h00 - 12h00 <b>FIT BALANCE</b> <i>Ivana</i>	10h30 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> <i>Momo</i>	10h30 - 11h30 <b>CARDIO SCULPT</b> <i>Zak</i>
	10h45 - 11h30 <b>BODY SCULPT</b> <i>Ivana</i>	10h45 - 11h30 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> <i>Zak</i>	12h30 - 13h30 <b>BARRE AU SOL</b> <i>Ivana</i>	11h15 - 12h00 <b>CUISSES ABDO FESSES</b> <i>Ivana</i>	12h00 - 12h45 <b>BODY SCULPT</b> <i>Ivana</i>	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> <i>Momo</i>	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> <i>Zak</i>
	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>	13h30 - 14h15 <b>SWISSBALL</b> <i>Payant - Ivana</i>	12h00 - 12h45 <b>TABLETTES</b> <i>Ivana</i>	12h45 - 13h30 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>	12h15 - 13h15 <b>ABDO/FESSIERS</b> <i>Momo</i>	12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> <i>Damien</i>
		12h15 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> <i>Ivana</i>	14h15 - 15h00 <b>ABDO-FESSIERS</b> <i>Fred</i>	12h45 - 13h15 <b>SPECIAL BRAS</b> <i>Ivana</i>		13h30 - 14h15 <b>U'CAN DANCE</b> <i>Caroline</i>	13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> <i>Damien</i>
		13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>		13h15 - 14h00 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>		14h15 - 15h15 <b>YOGA</b> <i>Caroline</i>	14h15 - 15h00 <b>BOXING &amp; FITNESS</b> <i>Jean - Luc</i>
		14h15 - 15h45 <b>HATHA YOGA</b> <i>Payant- J-Francois</i>		14h15 - 15h45 <b>HATHA YOGA</b> <i>Payant- J-Francois</i>		15h15 - 16h15 <b>PILATES</b> <i>Ivana</i>	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> <i>Ricco</i>
						16h15 - 17h15 <b>BODY SCULPT</b> <i>Ivana</i>	16h15 - 17h15 <b>BOOTCAMP</b> <i>Benoit</i>
	19h00-20h15 <b>TOTAL BODY &amp; STRETCH'</b> <i>Arthur</i>	19h15 - 20h00 <b>U'CAN DANCE</b> <i>Caroline</i>	18h30 - 19h30 <b>TAILLE ABDO FESSIERS</b> <i>Ivana</i>				
		20h00 - 21h00 <b>PILATES</b> <i>Caroline</i>	19h30 - 20h00 <b>STRETCHING</b> <i>Ivana</i>				
		20h00 - 21h00 <b>BOXE ANGLAISE</b> <i>Payant - Karol</i>					
	<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>						
	12h00 - 13h00 <b>PILATES</b> <i>Fred</i>	12h00 - 13h00 <b>PILATES</b> <i>Payant- Fred</i>		12h00 - 13h00 <b>PILATES</b> <i>Payant- Fred</i>			
	<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
		10h15 - 11h00 <b>AQUACARDIO</b> <i>Fayçal</i>		10h15 - 11h00 <b>AQUACARDIO</b> <i>Fayçal</i>			
<b>MATIN</b>							
<b>SOIR</b>							