



PLANNING FITNESS

Du lundi 9 juillet au dimanche 15 juillet 2018

	LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15
MATIN	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 J-Francois	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 CUISSSES ABDO FESSES Zak	11h30 - 12h30 CUISSSE ABDOS FESSES Damien	10h30 - 11h15 CUISSSES ABDO FESSES Ivana	11h00 - 12h00 STRETCHING Arthur	11h30 - 13h00 HATHA YOGA J-Francois	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie
	11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	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 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	13h30 - 14h15 SWISSBALL Payant - Ivana	12h00 - 12h45 TABLETTES Arthur	12h45 - 13h30 STRETCHING Arthur	12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS Momo	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Damien
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	14h15 - 15h00 ABDO-FESSIERS Fred	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Arthur		13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	13h15 - 14h00 STRETCHING Damien
		14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois	15h00 - 16h00 ZUMBA Moly	13h15 - 14h00 STRETCHING Arthur		14h15 - 15h15 BODY SCULPT Ivana	14h00 - 15h00 CUISSSE ABDOS FESSES Damien
				14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois		15h15 - 16h15 PILATES Ivana	15h00-16h00 ZUMBA Moly
						16h30 - 17h30 TEEN FIT Arthur	
	18h00-18h45 CUISSSE ABDO FESSIERS Arthur	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h30 TAILLE ABDO FESSIERS Arthur	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS Momo	18h30-19h30 BOOTCAMP Damien	NOUVEAU RENDEZ VOUS CYCLING Rendez vous samedi et dimanche en salle Cycling de 13h à 14h.	
	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						
	12h00 - 13h00 PILATES Interm, Payant-Fred						
	ESPACE AQUATIQUE						
SOIR							