PLANNING FITNESS

Du lundi 12 aout au 18 aout dimanche 2019

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
SALLE DE FITNESS							
	9h45 - 10h45 GYMSTICK *Max*	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 C.A.F Damien	10h00 - 10h45 BODY Sclut Damien	10h00 - 11h00 BODY SCULPT ZAK	*10h30 - 11h30* *BODY SCULPT* *Damien*	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT ZAk
	10h45- 11h30 GYM POSTURE *Max*	*10h45 - 11h30* *CUISSES ABDO FESSES* *zak*	11h30 - 12h30 Stretching Damien	10h45 -11h45 STRETCHING Damien	11h00 - 12h00 stretching ZAK	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *Benoit*	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *Benoit*
	11h30 - 12h30 Pilates ZAk	11h30 - 12h15 STRETCHING zak			12h00 - 12h45 BODY SCULPT ZAK	11h30 - 12h15 STRETCHING damien	11h30 - 12h15 STRETCHING zak
		14h15 - 15h45 HATHA YOGA *J-Francois payant*				12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS damien	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT zak
						13h30 - 14h15 U'CAN DANCE *Caroline*	*13h15 - 14h00* *STRETCHING* *zak*
						14h15 - 15h15 YOGA *Caroline*	
						15h15 - 16h15 cardio Sculpt MOMO	
	18h - 19h BODY SCULPT & STRETCH' *ZAK*	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE *Caroline*			18h30-19h30 BOOTCAMP DAMIEN		
		20h00 - 21h00 PILATES *Caroline*			19h30-20h15 STRETCHING DAMIEN		
ANIMATION PLATEAU MUSCULATION							
		18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION	12H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION			10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION	10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION
STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette							
ESPACE AQUATIQUE							
MATIN	10h30 - 11h15 AQUAFitness	10h30 - 11h15 AQUAFitness			10h30 - 11h15 AQUAFitness		
SOIR							