



# PLANNING FITNESS

Du lundi 19 aout au 25 aout dimanche 2019

	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
	<b>SALLE DE FITNESS</b>						
	10h45- 11h30 <b>body sculpt</b> zak	09h45 - 10h45 <b>PILATES</b> DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 C.A.F Damien	10h00 - 10h45 BODY Scult ZAK	10h00 - 11h00 BODY SCULPT ZAK	10h30 - 11h30 BODY SCULPT momo	10h30 - 11h30 HATHA YOGA au MANOIR Sophie
	11h30 - 12h30 stretching ZAK	10h45 - 11h30 CUISSSES ABDO FESSES zak	11h30 - 12h30 Stretching Damien	10h45 -11h45 STRETCHING ZAK	11h00 - 12h00 stretching ZAK	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT damien
		11h30 - 12h15 STRETCHING zak			12h00 - 12h45 BODY SCULPT ZAK	11h30 - 12h15 STRETCHING momo	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au MANOIR Sophie
						12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS momo	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit
						13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien
						14h15 - 15h15 YOGA Caroline	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT Damien
							13h15 - 14h00 STRETCHING Damien
							14h00 - 14h45 cycling DAMIEN
	18h - 19h <b>BODY</b> SCULPT & STRETCH' ZAK	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline			18h30-19h30 BOOTCAMP DAMIEN		15h00-16h00 ZUMBA Ricco
		20h00 - 21h00 PILATES Caroline			19h30-20h15 STRETCHING DAMIEN		16h15 -17h15 BOOTCAMP Benoit
	<b>ANIMATION PLATEAU MUSCULATION</b>						
		18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION	18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION			10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION	10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION
	<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>						
	<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
MATIN	10h30 - 11h15 AQUAFitness	10h30 - 11h15 AQUAFitness			10h30 - 11h15 AQUAFitness		
SOIR							