



PLANNING FITNESS

Du lundi 22 Juillet au 28 Juillet 2019

	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27	DIMANCHE 28
	SALLE DE FITNESS						
	9h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 C.A.F Damien	10h00 - 10h45 BODY BARRE IVANA	10h00 - 11h00 BODY SCULPT ZAK	10h30 - 11h30 BODY SCULPT MOMO	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Zak
	10h45- 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 CUISSSES ABDO FESSES zak	11h30 - 12h30 Stretching Damien	10h45 -11h15 STRETCHING IVANA	11h00 - 12h00 stretching ZAK	11h00 - 12h30 HATHA YOGA Manoir JEAN-F Payant	11h00 - 12h30 HATHA YOGA Manoir JEAN-F Payant
	11h30 - 12h30 GYM INTENSIVE & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING zak	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Ivana	11h15 - 12h00 Glob ZEN IVANA	12h00 - 12h45 BODY SCULPT ZAK	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit
	12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h00 BODY SCULPT zak		12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING ZAK	11h30 - 12h15 STRETCHING MOMO	11h30 - 12h15 STRETCHING ZAK
		13h15 - 14h00 STRETCHING zak		12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		12h15 - 13h00 ABDO/FESSIERS MOMO	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT DAMIEN
		14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois payant		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		13h30 - 14h15 U'CAN DANCE Caroline	13h15 - 14h00 STRETCHING DAMIEN
				14h15 - 15h45 HATHA YOGA J-Francois payant		14h15 - 15h15 YOGA Caroline	14h00 - 14h45 CYCLING DAMIEN
						15h15 - 16h15 PILATES Ivana	
	18h - 19h BODY SCULPT & STRETCH' ZAK	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Ivana	18h30 - 19h15 TAILLE ABDO FESSIERS ZAK	18h30-19h30 BOOTCAMP DAMIEN		
		20h00 - 21h00 PILATES Caroline	19h15 - 20h00 GLOBAL ZEN Ivana	19h15 - 20h00 CARDIO SCULPT ZAK	19h30-20h15 STRETCHING DAMIEN		
		20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol					
	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							