



PLANNING FITNESS

Du lundi 26 aout au 1 septembre dimanche 2019

	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31	DIMANCHE 01
	SALLE DE FITNESS						
	10h45- 11h30 body sculpt Damien	10h - 10h45 C,A,F MARIE	10h30 - 11h30 C.A.F Damien	10h00 - 10h45 BODY Scut Damien	10h00 - 11h00 BODY SCULPT ALEXIA	10h30 - 11h30 BODY SCULPT momo	10h30 - 11h30 HATHA YOGA au MANOIR Sophie
	11h30 - 12h30 stretching DAmien	10h45 - 11h45 SRETCHING MARIE	11h30 - 12h30 Stretching Damien	10h45 - 11h45 STRETCHING Damien	11H00 - 12H00 STRETCHINH ALEXIA	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT DAmien
		11h45 - 12h45 BODY SCULPT marie			12h00 - 12h45 BODY SCULPT ALEXIA	11h30 - 12h15 STRETCHING momo	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au MANOIR Sophie
		12H45 - 13H30 Stretching MARIE				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 BODY Sculpt Marie	19h15 - 20h00 U'CAN DANCE Caroline			18h30-19h30 BOOTCAMP DAMIEN		15h00-16h00 ZUMBA Ricco
	19h - 19h45 STRETCHING Marie	20h00 - 21h00 PILATES Caroline			19h30-20h15 STRETCHING DAMIEN		16h15 - 17h15 BOOTCAMP Benoit
	ANIMATION PATEAU 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							