



PLANNING FITNESS

Du Lundi 09 au Dimanche 15 Septembre 2019

	LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15
SALLE DE FITNESS							
9h00 - 9h45 T,A,F Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 9h45 SWISSBALL Ivana	9h15 - 10h00 GYM TONIC Marie,G	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir JEAN,F	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie	
9h45 - 10h45 GYMSTICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	09h45 - 10h30 L.I.A Ivana	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Marie,G	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT zak	
10h45 - 11h30 GYM POSTURE Max	10h45 - 11h30 C,A,F Zak	11h30 - 12h30 C,A,F Damien	10h30 - 11h15 C,A,F Ivana	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir JEAN,F	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Sophie	
11h30 - 12h30 GYM & PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 BARRE AU SOL Ivana	11h15 - 12h00 GLOBAL ZEN Ivana	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	
12h30 - 13h15 Yoga du Dos Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	16h30 - 17h15 TEEN FIT Arthur	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING zak	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h15 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING zak	
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		12h00 - 13h15 tablettes Marie		12h15 - 12h45 Abdos - fessier Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT zak	
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		12h45 - 13h15 speciale bras MARIE		14h00 - 14h45 Immersive CYCLING Damien	13h15 - 14h00 STRETCHING zak	
			13h15 - 14h00 STRETCHING MARIE		13h30 - 14h15 L.I.A Ivana	14h00 - 14h45 Immersive CYCLING zak	
			14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		14h15 - 15h15 Swiss Ball Ivana	15h00-16h00 ZUMBA RICCO	
18H15 - 19h CARDIO Combat ZAK	18h15 - 19h00 Cardio Attack zak	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Ivana	18h30 - 19h15 Body BARRE Zak	18h30-19h30 BOOTCAMP Damien	15h15 - 16h15 PILATES Ivana	16h00- 17h30 Yoga Ashtanga 1 (payant) Lionel	
19h- 20h BODY SCULP ZAK	19h00 - 20h00 PILATES zak	19h15 - 20h00 GLOBAL ZEN Ivana	19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel	19h30-20h15 STRETCHING Damien		16h15 - 17h15 BOOTCAMP Benoit	
20h - 20h30 stretch'ZEN ZAK	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol						
ANIMATION PLATEAU MUSCULATION							
18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION	18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION Benoit	18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION	18H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION		10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION Benoit	10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION	
STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette							
11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred	10h30 - 11h30 PILATES Déb. Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Déb. Payant-Fred				
12h00 - 13h00 PILATES Interm. Payant-Fred	11h30 - 12h30 PILATES Interm Payant - Fred						
ESPACE AQUATIQUE							
10h15 - 11h00 AQUAJOGGING	10h15 - 11h00 AQUACARDIO	9h15 - 10h00 AQUAPALMES	10h15 - 11h00 AQUACARDIO	10h15 - 11h00 AQUAFITNESS	10h00 - 10h45 AQUAFITNESS	10h00- 10h45 AQUAFITNESS	
11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	10h15 - 11h00 AQUAABDOS	11h15 - 12h00 AQUAFITNESS	11h15 - 12h00 AQUAABDOS			
		19h15 - 20h00 AQUAPALMES					