PLANNING FITNESS

21 octobre - 27 OCTOBRE 2019

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27
SALLE DE FITNESS						
9h45 - 10h45 GymStick *Max*	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT *Zak*	*10h30- 11h30* BODY SCULPT *Damien*	09h45 - 10h30 Dance Party *Marie.c*	9h15 - 10h00 GYM TONIC *Marie.C*	10h30 - 11h30 BODY SCULPT *Damien*	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT *Marie.c*
10h45- 11h30 Gym posture Max	10h45 - 11h30 C.A.F *Zak*	11h30 - 12h30 STRETCHING *Damien*	10h30 - 11h15 C.A.F *Marie.c*	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Marie.C	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Payant-*JEAN.F*	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Payant-*JEAN.F*
11h30 - 12h30 PILATES Zak	11h30 - 12h15 STRETCHING *Zak*	12h30-13h30 BOOTCAMP Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Marie.c	11h00 - 12h00 Pilates *Zak*	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *Benoit*	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *Benoit*
12h30 - 13h15 C.A.F Zak	*12h15 - 13h15* BODY SCULPT *Zak*	13h30 - 14h15 STRETCHING Zucaidy	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING zak	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Zak	11h30 - 12h30 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING *Marie.c*
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA Payant-Jean,F	14h15 - 15h00 C.A.F Zucaidy	12h15 - 12h45 Abdos Express *Zak*	12h45 - 13h30 STRETCHING *Zak*	12h30 – 13h30 Abdos - fessier Damien	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT Zak
		15H00 - 16H00 ZUMBA Zucaidy	12h45 - 13h15 speciale bras *Zak*		13h30 -14h15 Mouv' Dance Virginie	13h15 - 14h15 STRETCHING Zak
			13h15 - 14h00 STRETCHING Zak		14h15 - 15h15 Body Zen Virginie	14h15- 14h45 Abdos Express Zak
			14h15 - 15h45 HATHA YOGA *Payant-Jean,F*		15h15- 16h45 Yoga Ashtanga 1 Payant- Lionel	15h00-16h00 ZUMBA RICCO
						16h15 -17h15 BOOTCAMP *Benoit*
18H15 - 19h CARDIO Combat *Zak*	19h15 -20h15 *U'Can Dance Jean-Phi*	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Noel	18h30 - 19h15 HIIT & STRETCH *Zak*			
19h- 20h BODY SCULP *Zak*	20h15 – 21h15 PILATES Philow	19h15 - 20h00 Pilates Noel	19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel			
20h - 20h30 stretch'ZEN *Zak*	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - *Karol*					
STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette						
12h00 - 13h00 PILATES Interm, Payant-*Fred*	12h00 - 13h00 PILATES Interm Payant - *Fred*		12h00 - 13h00 PILATES Interm Payant - *Fred*			
ESPACE AQUATIQUE						
		10h30 - 11h30 AQUAABDOS		10h30 - 11h030 AQUAFITNESS		