



# PLANNING FITNESS

Du lundi 09 decembre au dimanche 15 decembre 2019

	LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15
<b>SALLE DE FITNESS</b>							
9h00 - 9h45 T.A.F Max	09h00 - 09h45 GYM TONIC Zak	09h30 - 10h30 BODY SCULPT Damien	9h00 - 9h45 FULL - BODY Marie.c	9h15 - 10h00 GYM TONIC Marie.C	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Jean,F	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie	
9h45 - 10h45 GYM - STICK Max	09h45 - 10h45 PILATES DEBUTANT Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	09h45 - 10h30 DANCE PARTY Marie.c	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Marie.C	10h30 - 11h30 BODY SCULPT Momo	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Marie.c	
10h45 - 11h30 GYM - POSTURE Max	10h45 - 11h30 C.A.F Zak	11h30 - 12h30 C.A.F Damien	10h30 - 11h15 C.A.F Marie.c	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Jean,F	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Sophie	
11h30 - 12h30 GYM INTENSIVE - PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING Zak	12h30-13h30 BOOTCAMP Damien	11h15 - 12h00 STRETCHING Marie.c	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Marlene	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit	
12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	13h30 - 14h15 STRETCHING Zak	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING Zak	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h30 STRETCHING Momo	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.c	
	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	14h15 - 15h00 C.A.F Zak	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie		12h30 - 13h30 C.A.F Momo	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Damien	
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		12h45 - 13h15 SPECIALE BRAS Marie		13h30 - 14h15 MOUV'DANCE Virginie	13h15 - 14h15 STRETCHING Damien	
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		14h15 - 15h15 Body ZEN Virginie	14h15 - 14h45 Abdos Express Damien	
			14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		15h15 - 16h45 Yoga Ashtanga 1 Payant - Lionel	15h00-16h00 ZUMBA RICCO	
18h15 - 19h CARDIO Attack Zak	19h15 - 20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Noel	18h30 - 19h15 HIIT & STRETCH Zak	18h30-19h30 BOOTCAMP Damien		16h15 - 17h15 BOOTCAMP Benoit	
19h - 20h BODY SCULPT ZAK	20h00 - 21h00 yoga Vinyasa Caroline	19h15 - 20h00 PILATES Noel	19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel	19h30-20h15 STRETCHING Damien			
20h - 20h30 stretch'ZEN ZAK	20h00 - 21h00 BOXE ANGLAISE Payant - Karol						
<b>ANIMATION PLATEAU MUSCULATION</b>							
12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Leticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Leticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Leticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Zak		10h00 - 18h00 ANIMATION MUSCULATION Leticia	10h00 - 18h00 ANIMATION MUSCULATION Benoit	
<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>							
11h00 - 12h00 PILATES Déb Payant-Fred	10h30 - 11h30 PILATES Déb Payant-Fred		10h30 - 11h30 PILATES Déb Payant-Fred				
12h00 - 13h00 PILATES Interm Payant-Fred	11h30 - 12h30 PILATES Interm Payant - Fred		11h30 - 12h30 PILATES Interm Payant - Fred				
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>							
10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS nicolas	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS david	09h15 - 10h00 AQUA-Palmes bernard	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS bernard	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS bernard			
11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS alexandre	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS david	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS bernard	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS bernard	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS bernard			
		19h15 - 20h00 AQUA-Palmes nicolas					