



PLANNING FITNESS

Du lundi 27 janvier au dimanche 02 fevrier 2020

	LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI 01	DIMANCHE 02
	SALLE DE FITNESS						
	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 Damien	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	14h00 - 15h00 PILATES Béatrix	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING Zak	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h30 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.c
		12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	15h00 - 16h00 Port de Bas Béatrix	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie		12h30 - 13h30 C.A.F Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak
		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		12h45 - 13h15 SPECIALE BRAS Marie		13h30 -14h15 MOUV'DANCE Virginie	13h15 - 14h15 STRETCHING Zak
		14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		14h15 - 15h15 Body ZEN Virginie	14h15- 14h45 Abdos Express Zak
				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					
	ANIMATION PLATEAU MUSCULATION						
	12H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION Léticia	12H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION Léticia	12H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION Léticia	12H00 - 20H00 ANIMATION MUSCULATION Zak		10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION Léticia	10H00 - 18H00 ANIMATION MUSCULATION Benoit
	STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette						
	11h00 - 12h00 PILATES Déb Payant-Fred	10h30 - 11h30 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		11h30 - 12h30 PILATES Interm Payant - Fred			
	ESPACE AQUATIQUE						
	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				
		19h15 -20h00 AQUA-Palmes nicolas					