



# PLANNING FITNESS

Du lundi 24 fevrier au dimanche 01 Mars 2020

	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	DIMANCHE 01
<b>SALLE DE FITNESS</b>							
9h00 - 9h45 T.A.F Max	8h00 - 9h30 Yoga Ashtanga au Studio Lionel	09h30 - 10h30 Gym TONIC 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	09h00 - 09h45 GYM TONIC 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	09h45 - 10h45 Pilates 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	10h45 - 11h30 C.A.F Zak	12h30-13h30 HIIT 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 Immersive CYCLING Zak	14h00 - 15h00 PILATES Béatrix	11h30 - 12h15 Immersive CYCLING Zak	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h30 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.c	
	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	15h00 - 16h00 Port de Bras Béatrix	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie		12h30 - 13h30 C.A.F Damien	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak	
	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie		12h45 - 13h15 SPECIALE BRAS Marie		13h30 - 14h30 Mouv'Dance Virginie	13h15 - 14h15 STRETCHING Zak	
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		14h30 - 15h15 Body Zen Virginie	14h15 - 14h45 Abdos Express Zak	
	14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		14h15 - 15h45 HATHA YOGA Jean,F		15h15 - 16h15 Port de Bras Béatrix	15h00-16h00 ZUMBA Riccò	
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- 17h45 Yoga Ashtanga 1 Payant - Lionel	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 Léaticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Léaticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Léaticia	12h00 - 20h00 ANIMATION MUSCULATION Zak		10h00 - 18h00 ANIMATION MUSCULATION Léaticia	10h00 - 18h00 ANIMATION MUSCULATION Benoit	
<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>							
11h00 - 12h00 PILATES au Manoir Payant-Fred	10h30 - 11h30 PILATES au Manoir Payant-Fred		10h30 - 11h30 PILATES au Manoir Payant-Fred	11h00 - 12h00 PILATES au Manoir Payant-Fred			
12h00 - 13h00 PILATES au Manoir Payant-Fred	11h30 - 12h30 PILATES au Manoir Payant-Fred		11h30 - 12h30 PILATES au Manoir Payant-Fred				
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>							
10h15 -11h00 AQUA-FITNESS Etienne	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS Bernard	09h15 -10h00 AQUA-Palmes Bcamille	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS Bernard	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS Etienne			
11h15 -12h00 AQUA-FITNESS Camille	11h15 -12h00 AQUA-FITNESS Camille	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS Bernard	11h15 -12h00 AQUA-FITNESS Camille	11h15 -12h00 AQUA-FITNESS Camille			
		19h15 -20h00 AQUA-Palmes Bernard					