

PLANNING FITNESS

Du Lundi 06 au dimanche 12 Juillet 2020

	LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11	DIMANCHE 12
	FITNESS						
	09H00 - 09H45 BODY SCLPT MAX	09H30 - 10H30 Gym tonic Zak	10h00 - 11h00 C.A.F Damien	09h00- 09h45 Full body Marie. G	09H15 - 10H00 GYM TONIC Marie.G	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir 1ere étage SOPHIE	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir 1 ere étage Sophie
	09h45 - 10h45 Full body MAX	10H30 - 11H30 Pilates Zak	11h00 - 12h00 BODY SCULPT Damien	09H45 - 10h30 Dance With Me Marie. G	10H00 - 11H00 BODY SCULPT Marie,G	10h30 - 11h30 BODY SCULPT DAMIEN	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Marie.c
	10H45- 11h30 GYM - POSTURE Max	11H30 - 12H15 C.A.F MARIE	12H00 - 13H00 STRETCHING Damien	10h30 - 11h15 C.A.F Marie. G	11H00 - 12H00 ZAK MARIE.G	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir 1ere étage SOPHIE	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir 1 ere étage Sophie
	11H30 - 12H30 GYM INTENSIVE - PILATES Brigitte	13H15 - 14H00 BODY SCULPT MARIE	14h00 - 15h00 PILATES Béatrix	11h15 - 12h00 Stretching Marie. G	12h00 - 12h45 BODY SCULPT ZAK	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING BENOIT	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoît
	12H30 - 13H15 YOGA DU DOS Brigitte	12H15 - 13H15 STRETCHING MARIE	15h00 - 16h00 de Bras Port Béatrix	12h00 - 12h45 OBJECTIF VENTRE PLAT Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING ZAK	11h30 - 12h30 STRETCHING DAMIEN	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.c
		14h00- 15h30 HATHA YOGA SALLE DE FITNESS JEAN.F		12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		12h30 - 13h30 C.A.F DAMIEN	12h15 - 13h15 BODY SCULPT ZAK
				13H15 - 14h00 Stretching Marie		13h30 - 14h15 Mouv'Dance VIRGINIE	13h15 - 14h00 PILATES ZAK
				14h00- 15h30 HATHA YOGA SALLE DE FITNESS Jean.F		14h15 - 15h15 BODY ZEN VIRGINIE	14H15 - 15h00 U'CAN'DANCE Caroline
						15h15- 16h15 Port de Bras SYLVIE	15h00-16h00 ZUMBA Ricco
						15h15- 16h30 Yoga Ashtanga Payant - Lionel	
	19h- 20h BODY SCULPT ZAK	19h15 - 20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18H00 - 19H00 Cardio Athletique Laetitia	18h30 - 19h30 HIIT & STRETCH Zak	18h30- 19h30 BOotCamp DAMIEN		
	20h - 20h30 stretch'ZEN ZAK	20h00 - 21h00 yoga Vinyasa Caroline	19H00 - 20H00 Cardio Athletique Laetitia	19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel	19h30 - 20h15 stretching DAMIEN		
	SALLE DE FITNESS						
	11h00 - 12h00 PILATES Fred Payant-	11h00 - 12h00 PILATES Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Fred Payant-	11h00 - 12h00 PILATES Payant-Fred		
	ESPACE AQUATIQUE						
	10h15 - 11h15 AQUA-FITNESS	10h15 - 11h15 AQUA-FITNESS	09h15 - 10h15 AQUA-Palmes	10h15 - 11h15 AQUA-FITNESS	10h15 - 11h15 AQUA-FITNESS		
			10h15 - 10h15 AQUA-GYM				