PLANNING FITNESS ÉTÉ

Du Lundi 27 au dimanche 02 AOUT 2020

LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI 01	DIMANCHE 02
FITNESS EXTERIEUR						
09h45 - 10h45 Full body MAX	10H30 - 11H30 Pilates ZAK	10h00 - 11h00 C.A.F *Damien*	09H45 - 10h30 BODY SCULPT THEO	10H00 - 11H00 BODY SCULPT ZAK	*10h30 - 11h30* BODY SCULPT MOMO	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT *ZAK*
10H45- 11h30 GYM - POSTURE Max	11H30 - 12H15 C.A.F MARIE	11h00 - 12h00 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 C.A.F THEO	11H00 - 12H00 BODY BALANCE MARLENE	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir *SOPHIE*	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir *Sophie*
11H30 -12H30 STRETCHING MAX	12H15 - 13H15 STRETCHING MARIE	12H00 - 13H00 STRETCHING Damien	*11h15 - 12h00* *Stretching* THEO	12h00 - 12h45 BODY SCULPT MARLENE	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *BENOIT*	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING *Benoit*
12H30 - 13H15 PILATES MAX	*13H15 - 14H00* BODY SCULPT MARIE	14h00 - 15h00 PILATES Béatrix	*12h00 - 12h45* *SPECIAL ABDOS* Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING MARLENE	11h30 - 12h30 STRETCHING MOMO	11h30 - 12h15 STRETCHING *ZAK*
	14h00- 15h30 HATHA YOGA *JEAN.F - Payant*	15h00 - 16h00 Port de Bras Béatrix	*12h45 - 13h15* *SPECIAL BRAS* Marie		12h30 – 13h30 C.A.F MOMO	12h15 - 13h15 BODY SCLUPT DAMIEN
			13H15 - 14h00 *Stretching* Marie		13h30 - 14h15 Mouv'Dance	13h15 - 14h15 BOOTCAMP DAMIEN
			14h00- 15h30 HATHA YOGA *Jean.F - Payant*		14h15 - 15h15 PILATES	14H15 - 15h00 U'CAN'DANCE Caroline
					15h15- 16h15 Port de Bras FLORENCE	16H00- 17h30 Yoga Ashtanga Payant - Lionel
					15h15- 16h30 Yoga Ashtanga Payant - Lionel	
19h- 20h BODY SCULP *ZAK*	19h15 -20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18H30 - 19H30 Cardio Athletique LAETITIA	18h30 - 19h30 HIIT & STRETCH *Zak*			
20h - 20h30 stretch'ZEN *ZAK*	20h00 -21h00 yoga Vinyasa Caroline		19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel			
SALLE DE FITNESS						
ESPACE AQUATIQUE						
	10h30 -11h15 AQUA-FITNESS		10h15 -11H15 AQUA-FITNESS			