

PLANNING FITNESS

Du Lundi 29 au dimanche 05 Juillet 2020

	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 01	JEUDI 02	VENREDI 03	SAMEDI 04	DIMANCHE 05
FITNESS EXTERIEUR TERRAIN DE FOOT							
	09H00 - 09H45 BODY SCLPT MAX	09H30 - 10H30 Gym tonic Zak	10h00 - 11h00 C.A.F Damien	09h00- 09h45 Full body Marie. C	09H15 - 10H00 GYM TONIC Marie.c	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir JEAN.F	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie
	09h45 - 10h45 Full body MAX	10H30 - 11H30 Pilates Zak	11h00 - 12h00 BODY SCULPT Damien	09H45 - 10h30 Dance With Me Marie.c	10H00 - 11H00 BODY SCULPT Marie,c	10h30 - 11h30 BODY SCULPT MOMO	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.c	11H00 - 12H00 PILATES ZAK	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir JEAN.F	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Sophie
	11H30 - 12H30 GYM INTENSIVE - PILATES Brigitte	12H15 - 13H15 STRETCHING MARIE	14h00 - 15h00 PILATES Béatrix	11h15 - 12h00 Stretching Marie. G	12h00 - 12h45 BODY SCULPT ZAK	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING MOMO	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoît
	12H30 - 13H15 YOGA DU DOS Brigitte	13H15 - 14H00 BODY SCULPT MARIE	15h00 - 16h00 de Bras Port Béatrix	12h00 - 12h45 OBJECTIF VENTRE PLAT Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING ZAK	11h30 - 12h30 STRETCHING MOMO	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.c
		14h00- 15h30 HATHA YOGA SALLE DE FITNESS SOPHIE		13h45 - 13h15 SPECIAL BRAS Marie		12h30 - 13h30 C.A.F MOMO	12h15 - 13h15 BODY SCULPT DAMIEN
				13H15 - 14h00 Stretching Marie		zumba 13h30 - 14h30 HACENE	13h15 - 14h15 BOOTCAMP DAMIEN
				14h00- 15h30 HATHA YOGA SALLE DE FITNESS Jean.F		14h30 - 15h15 C.A.F HACENE	14H15 - 15h00 U'CAN'DANCE Caroline
						15h15- 16h15 Port de Bras SYLVIE	15h00-16h00 ZUMBA Ricco
						15h15- 16h30 Yoga Ashtanga AU MANOIR Payant - Lionel	
	19h- 20h BODY SCULPT ZAK	19h15 - 20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18H00 - 19H00 Cardio Athletique Leaticia	18h30 - 19h30 HIIT & STRETCH Zak	18h30- 19h30 BOotCamp DAMIEN		
	20h - 20h30 stretch'ZEN ZAK	20h00 - 21h00 yoga Vinyasa Caroline	19H00 - 20H00 Cardio Athletique Leaticia	19h30 - 21h00 Yoga Ashtanga Lionel	19h30 - 20h15 stretching DAMIEN		
SALLE DE FITNESS							
	11h00 - 12h00 PILATES au Manoir Payant-Fred	11h00 - 12h00 PILATES au Manoir Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES au Manoir Payant-Fred	11h00 - 12h00 PILATES au Manoir 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				