

PLANNING FITNESS ÉTÉ

Du Lundi 03 au dimanche 09 AOUT 2020

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08	DIMANCHE 09
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 MARLENE	10h30 - 11h30 BODY SCULPT MOMO	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT ZAK
10H45- 11h30 GYM - POSTURE Max	11H30 - 12H15 C.A.F ZAK	11h00 - 12h00 BODY SCULPT Damien	10h30 - 11h15 C.A.F THEO	11H00 - 12H00 BODY BALANCE MARLENE	11h00 - 12h30 HATHA YOGA au Manoir SOPHIE	11h00 - 12h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie
11H30 -12H30 STRETCHING MAX	12H15 - 13H00 STRETCHING ZAK	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	13H00- 13h45 BODY SCULPT ZAK	14h00 - 15h00 PILATES VIRGINIE	12h00 - 12h45 SPECIAL ABDOS ZAK	12h45 - 13h30 STRETCHING MARLENE	11h30 - 12h30 STRETCHING MOMO	11h30 - 12h15 STRETCHING ZAK
		15h00 - 16h00 Port de Bras VIRGINIE	12h45 - 13h15 SPECIAL BRAS ZAK		12h30 - 13h30 C.A.F MOMO	12h15 - 13h15 BODY SCULPT DAMIEN
			13H15 - 14h00 Stretching ZAK		13h30 - 14h15 Mouv'Dance VIRGINIE	13h15 - 14h15 BOOTCAMP DAMIEN
					14h15 - 15h15 BODY ZEN VIRGINIE	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						
	10H15 -11h00 AQUA-FITNESS		10H15 -11h00 AQUA-FITNESS			