



## PLANNING FITNESS DU LUNDI 14 AU DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	DIMANCHE 20
<b>FITNESS EN SALLE</b>						
09h00 - 09h45 C.A.F Max	09h00 - 09h45 GYM - TONIC Zak	09h30 - 10h30 GYM - TONIC Damien	9h00 - 9h45 C.A.F Marie.C	9h15 - 10h00 GYM - TONIC Marie.C	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie	10h00 - 11h30 HATHA YOGA au Manoir Sophie
9h45 - 10h45 GYM - STICK Max	09h45 - 10h45 PILATES Zak	10h30 - 11h30 STRETCHING Damien	09h45 - 10h30 STRETCHING Marie.C	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Marie.C	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Damien	10h30 - 11h30 CARDIO SCULPT Marie.C
10h45 - 11h30 GYM - POSTURAL Max	10h45 - 11h30 C.A.F Zak	11h30 - 12h30 C.A.F Damien	10h30 - 11h15 MOUV' DANCE Marie.C	11h00 - 12h00 FIT BALANCE Marlene	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Sophie	11h30 - 13h00 HATHA YOGA au Manoir Sophie
11h30 - 12h30 GYM - PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie	12h30 - 13h30 CIRCUIT TRAINING 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	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Marie	14h00 - 15h00 PILATES Beatrix	12h00 - 12h45 TABLETTES Marie	12h45 - 13h30 STRETCHING Marlene	11h30 - 12h30 STRETCHING Damien	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.C
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie	15h00 - 16h00 PORT DE BRAS Beatrix	12h45 - 13h15 SPECIALE BRAS Marie		12h30 - 13h30 C.A.F Damien	12h15 - 13h15 BODY SCLUP Zak
	14h30 - 16h00 HATHA YOGA Sophie		13h15 - 14h00 STRETCHING Marie		13h30 - 14h15 MOUV' DANCE Virginie	13h15 - 14h00 PILATES Zak
			14h15 - 15h45 YOGA MEDITATION & RELAXATION Aurelie		14h15 - 15h15 BODY ZEN Virginie	14h15 - 15h00 U CAN'DANCE Caroline
					15h15 - 16h15 PORT DE BRAS Sylvie	15h00 - 16h00 ZUMBA Ricco
18h15 - 19h00 CARDIO ATTACK Zak					15h15 - 16h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel	16h00 - 17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel
19h - 20h BODY SCULP Zak	19h15 - 20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Noel	18h30 - 19h30 HIIT CARDIO Zak	18h30 - 19h30 CIRCUIT TRAINING Damien		
20h - 20h30 STRETCHING Zak	20h00 - 21h00 YOGA VINAYASA Caroline	19h15 - 20h00 PILATES Noel	19h30 - 21h00 YOGA ASHTANGA Lionel	19h30 - 20h15 STRETCHING Damien	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <span><span style="color: blue;">■</span> Renforcement musculaire</span> <span><span style="color: purple;">■</span> DANSE</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <span><span style="color: red;">■</span> CARDIO - VASCULAIRE</span> <span><span style="color: green;">■</span> WELLNESS</span> </div>	
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS	09h15 - 10h00 AQUA-Palmes	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS	10h15 - 11h00 AQUA-FITNESS		
11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS	10h15 - 11h00 AQUA-GYM	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS	11h15 - 12h00 AQUA-FITNESS		
<b>STUDIO DE DANSE - Salle située au premier étage du local serviette</b>						
11h00 - 12h00 PILATES Interm Payant-Fred	11h00 - 12h00 PILATES Interm Payant-Fred		11h00 - 12h00 PILATES Interm Payant-Fred	11h00 - 12h00 PILATES Interm Payant-Fred		