



PLANNING FITNESS DU LUNDI 19 AU DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
FITNESS EXTERIEUR SOUS LA TONNELLE						
09h45- 10h45 GYM STICK Max	09h45 - 10h45 PILATES Zak	10h30 - 11h30 C.A.F Habib	09h45 - 10h30 BODY SCULPT Marie.C	9h15 - 10h00 GYM - TONIC Marie.C	10h30 – 11h30 CARDIO SCULPT Momo	10h30 – 11h30 CARDIO SCULPT Marie.C
10h45- 11h30 GYM POSTURAL Max	10h45 - 11h30 C.A.F Zak	11h30 - 12h30 STRETCHING Habib	10h30 - 11h15 MOUV' DANCE Marie.C	10h00 - 11h00 BODY SCULPT Marie.C	11h00 - 12h30 HATHA YOGA Sophie (Terrasse Manoir) **	11h00 - 12h30 HATHA YOGA Sophie (Terrasse Manoir) **
11h30- 12h30 GYM-PILATES Brigitte	11h30 - 12h15 STRETCHING Zak	12h30 - 13h30 CIRCUIT TRAINING Habib	11h15 - 12h00 STRETCHING Marie.C	11h00 - 12h00 STRETCHING Zak	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit (Espace cross training)	11h30 - 12h15 CROSS TRAINING Benoit (Espace cross training)
12h30 - 13h15 YOGA DU DOS Brigitte	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak	14h00 - 15h00 PILATES Sylvie	12h00 - 12h45 TABLETTES Zak	12h00 - 12h45 BODY SCULPT Zak	11h30 - 12h30 STRETCHING Momo	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.C
	13h15 - 14h00 STRETCHING Zak	15h00 - 16h00 PORT DE BRAS Sylvie	12h45 - 13h15 SPECIALE BRAS Zak	12h45 - 13h30 STRETCHING Zak	12h30 – 13h30 C.A.F Momo	12h15 - 13h15 BODY SCULPT Zak
			13H15 - 14H00 STRETCHING Zak		13h30 - 14h15 MOUV'DANCE Virginie	13h15 - 14h15 STRETCHING Zak
					14h15 - 15h15 BODY ZEN Virginie	15h00 - 16h00 ZUMBA Ricco
					15h15 - 16h15 PORT DE BRAS Sylvie	15h00- 16h00 TEEN - FIT Arthur (Espace cross training)
						16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel (Sous la tonnelle)
18h15 -19h00 CARDIO ATTACK Zak						
19h- 20h BODY SCULPT Zak	19h15 -20h00 U'CAN'DANCE Caroline	18h30 - 19h15 BODY SCULPT Noel	18h30- 19h30 HIIT CARDIO Zak			
20h - 20h30 STRETCHING Zak		19h15 - 20h00 PILATES Noel				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> ■ RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■ DANSE </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> ■ CARDIO - VASCULAIRE </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> ■ WELLNESS </div>						
ESPACE AQUATIQUE						
11h00 -12h00 AQUA-FITNESS	11h00 -12h00 AQUA-FITNESS	11h00 -12h00 AQUA-FITNESS	11h00 -12h00 AQUA-FITNESS	11h00 -12h00 AQUA-FITNESS		
** Sous réserve en cas de pluie le cours de yoga sera annulé						