



# PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>FITNESS EN SALLE</b>						
09h30-10h15 CAF TRAINING Marie.C Terrain de Foot	09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Marie C Terrain de Foot	09h30-10h15 TRX (sous reservation) Marie.C	09h30-10h15 HIIT CARDIO Marie.C Terrain de Foot	09h30-10h15 TRX (sous reservation) Marie.C		
10h15-11h00 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot	10h15-11h00 PILATES Marie C Terrain de Foot	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie.C Terrain de Foot	10h15-11h00 TRX (sous reservation) Marie.C	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie.C Terrain de Foot	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Terrasse Manoir	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Terrasse Manoir
11h00-11h45 POSTURAL SCULPT Marie.C Terrain de Foot	11h00-11h45 HIIT CARDIO Marie.C Terrain de Foot	11h00-11h45 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot	11h00-11h45 MOUV' DANCE Marie.C Terrain de Foot	11h00-11h45 FIT BALANCE Marlene Terrain de Foot	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Momo Terrain de Foot	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Marie.C Terrain de Foot
11h45- 12h30 PILATES Brigitte Terrain de Foot	11h45- 12h30 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot	11h45- 12h30 TRX (sous reservation) Alexis Terrain de Foot	11h45- 12h30 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot	11h45- 12h30 POSTURAL SCULPT Marlene Terrain de Foot	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Terrasse Manoir	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Terrasse Manoir
12h30 - 13h15 YOGA Brigitte Terrain de Foot	12h30 - 13h15 POSTURAL SCULPT Marie Terrain de Foot	12h30 - 13h15 PILATES Valentin Terrain de Foot	12h30 - 13h15 CAF TRAINING Marie.C Terrain de Foot	12h30 - 13h30 STRETCHING Marlene Terrain de Foot	11h30 - 12h15 CAF TRAINING Momo Terrain de Foot	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot
	13h15 - 14h00 CAF TRAINING Marie Terrain de Foot				12h15 - 13h15 STRETCHING Momo Terrain de Foot	12h15-13h15 TRX (sous reservation) Valentin
	14h30 - 16h00 YOGA Sophie Terrain de Foot	14h00 - 15h00 FIT BALANCE Constance Terrain de Foot			13h15 - 14h00 MOUV' DANCE Virginie Terrain de Foot	13h15- 14h00 PILATES Valentin Terrain de Foot
		15h00 - 16h00 PILATES Constance Terrain de Foot			14h00 - 14h45 FIT BALANCE Virginie Terrain de Foot	14h15 - 15H00 U CAN'DANCE Caroline Terrain de Foot
					14h45 - 15h45 CAF TRAINING Virginie Terrain de Foot	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Terrain de Foot
					15h00- 16h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Terrasse Manoir	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Terrasse Manoir
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
10h15 -11h00 AQUA-FITNESS	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS		10h15 -11h00 AQUA-FITNESS	10h15 -11h00 AQUA-FITNESS		
11h15 -12H00 AQUA-FITNESS	11h15 -12H00 AQUA-FITNESS		11h15 -12H00 AQUA-FITNESS	11h15 -12H00 AQUA-FITNESS		

	COURS DE BIEN ETRE
	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	COURS DE CARDIO
	COURS DE DANSE