



PLANNING FITNESS du 5 au 11 Avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Max Terrain de Foot	09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Marie C Terrain de Foot	09h30-10h15 POWER SCULPT Max Terrasse Piscine	09h30-10h15 HIIT CARDIO Marie.C Terrasse Piscine	09h30-10h15 FIT BALANCE Marie.C Terrasse Piscine		
10h15-11h00 GYM STICK Max Terrain de Foot	10h15-11h00 PILATES Marie C Terrain de Foot	10h15-11h00 CAF TRAINING Max Terrasse Piscine	10h15-11h00 POSTURAL SCULPT Marie.C Terrasse Piscine	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie.C Terrasse Piscine	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Momo Terrasse Piscine	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Marie.C Terrasse Piscine
11h00-11h45 STRETCHING Max Terrain de Foot	11h00-11h45 HIIT CARDIO Marie C Terrain de Foot	11h00-11h45 GYM STICK Max Terrasse Piscine	11h00-11h45 MOUV' DANCE Marie.C Terrasse Piscine	11h00-11h45 HIIT CARDIO Marlène Terrasse Piscine	11h30 - 12h15 CAF TRAINING Momo Terrasse Piscine	11h30 - 12h15 FIT BALANCE Marie.C Terrasse Piscine
11h45 - 13h15 HATHA YOGA Sophie Terrain de Foot	11h45- 12h30 STRETCHING Marie.C Terrain de Foot	11h45-12h30 HIIT CARDIO Alexis Terrasse Piscine	11h45- 12h30 FIT BALANCE Marie.C Terrasse Piscine	11h45- 12h30 POSTURAL SCULPT Marlène Terrasse Piscine	12h15 - 13h15 POWER SCULPT Momo Terrasse Piscine	12h15-13h15 CAF TRAINING Valentin Terrasse Piscine
	12h30 - 13h30 POWER SCULPT Marie Terrain de Foot	12h30 - 13h30 PILATES Valentin Terrasse Piscine	12h30 - 13h30 HIIT CARDIO Marie Terrasse Piscine	12h30 - 13h30 FIT BALANCE Marlène Terrasse Piscine	13h15 - 14h00 MOUV' DANCE Virginie Terrasse Piscine	13h15- 14h00 PILATES Valentin Terrasse Piscine
13h15 - 14h15 HIIT CARDIO Momo Terrain de Foot	13h30 - 14h15 CAF TRAINING Marie Terrain de Foot		13h30 - 14h15 CAF TRAINING Marie Terrasse Piscine		14h00 - 14h45 FIT BALANCE CAF TRAINING Virginie Terrasse Piscine	14h15 - 15H00 U CAN'DANCE Caroline Terrasse Piscine
14h15 - 15h CAF TRAINING Momo Terrain de Foot	14h30 - 16h00 YOGA Sophie Bois du Manoir	14h00 - 15h00 POWER SCULPT Momo Terrasse Piscine			14h45 - 15h45 CAF TRAINING Virginie Terrasse Piscine	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Terrasse Piscine
15h00 - 16H00 ZUMBA Ricco Terrain de Foot		15h00 - 16h00 CAF TRAINING Valentin Terrasse Piscine				
		16h00 - 17H00 ZUMBA Ricco Terrasse Piscine				
		17h00 - 17H45 U CAN'DANCE Caroline Terrasse Piscine				
ESPACE AQUATIQUE						
11h00 -12H00 AQUA-FITNESS	11h00 -12H00 AQUA-FITNESS		11h00 -12H00 AQUA-FITNESS	11h00 -12H00 AQUA-FITNESS		

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