



PLANNING FITNESS du 3 au 9 Mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FITNESS EN EXTERIEUR						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Veranda Manoir					
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Max Veranda Manoir	09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Marie C Veranda Manoir	09h30-10h15 POWER SCULPT Max Veranda Manoir	09h30-10h15 HIIT CARDIO Marie.C Veranda Manoir	09h30-10h15 FIT BALANCE Marie.C Veranda Manoir	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Manoir	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Manoir
10h15-11h00 GYM STICK Max Veranda Manoir	10h15-11h00 PILATES Marie C Veranda Manoir	10h15-11h00 CAF TRAINING Max Veranda Manoir	10h15-11h00 POSTURAL SCULPT Marie.C Veranda Manoir	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie.C Veranda Manoir	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Momo Veranda Manoir	10h30 - 11h30 HIIT CARDIO Marie.C Veranda Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Max Veranda Manoir	11h00-11h45 HIIT CARDIO Marie C Veranda Manoir	11h00-11h45 GYM STICK Max Veranda Manoir	11h00-11h45 MOUV' DANCE Marie.C Veranda Manoir	11h00-11h45 STRETCHING Marlène Veranda Manoir	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Manoir	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Manoir
11h45- 12h30 PILATES Brigitte Veranda Manoir	11h45- 12h30 STRETCHING Marie.C Veranda Manoir	11h45-12h30 HIIT CARDIO Alexis Veranda Manoir	11h45- 12h30 STRETCHING Marie.C Veranda Manoir	11h45- 12h30 POSTURAL SCULPT Marlène Veranda Manoir	11h30 - 12h15 CAF TRAINING Momo Veranda Manoir	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie.C Veranda Manoir
12h30 - 13h30 YOGA Brigitte Veranda Manoir	12h30 - 13h30 POWER SCULPT Marie Veranda Manoir	12h30 - 13h30 PILATES Valentin Veranda Manoir	12h30 - 13h30 HIIT CARDIO Marie Veranda Manoir	12h30 - 13h30 FIT BALANCE Marlène Veranda Manoir	12h15 - 13h15 POWER SCULPT Momo Veranda Manoir	12h15-13h15 CAF TRAINING Valentin Veranda Manoir
	13h30 - 14h15 CAF TRAINING Marie Veranda Manoir		13h30 - 14h15 CAF TRAINING Marie Veranda Manoir		13h15 - 14h00 MOUV' DANCE Virginie Veranda Manoir	13h15- 14h00 PILATES Valentin Veranda Manoir
	14h30 - 16h00 YOGA Sophie Veranda Manoir	14h30 - 15h30 PORT DE BRAS Sylvie Veranda Manoir			14h00 - 14H45 FIT BALANCE Virginie Veranda Manoir	14h15 - 15H00 U CAN'DANCE Caroline Veranda du Manoir
		15h30 - 16h30 PILATES Sylvie Veranda Manoir			14h30- 16h00 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Manoir	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Veranda du Manoir
		16h00 - 17H00 ZUMBA Ricco Veranda du Manoir			14h45 - 15h45 CAF TRAINING Virginie Veranda Manoir	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Manoir
		17h00 - 17H45 U CAN'DANCE Caroline Veranda du Manoir				
ESPACE AQUATIQUE						
		9h15-10h00 AQUA-PALMES				
10h15-11h00 AQUA-FITNESS	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		

Stretching : Cours relaxant permettant de travailler sa mobilité et sa souplesse.

Yoga : Cours de renforcement des muscles profonds, de méditation et d'assouplissements. Nous vous proposons toutes sortes de Yoga : Hatha, Ashtanga ou Vinyasa.

Pilates : Cours de renforcement musculaire permettant de renforcer les chaînes musculaires profondes.

Fit Balance : Cours regroupant des techniques de Yoga, de Pilates, de Tai Chi et de Stretching.

HIIT Cardio : Cours de cardio à intensités variables et adaptées à tous. Grâce à ce cours, vous éliminerez un maximum de calories pendant votre entraînement mais aussi 12 heures après.

Postural Sculpt : Cours de renforcement musculaire visant autant à faire évoluer votre musculature qu'à améliorer votre posture.

Power Sculpt : Cours de renforcement musculaire général avec barres et poids.

CAF Training : Cours de renforcement musculaire du centre du corps, des cuisses et des fessiers, avec mouvements fonctionnels et légères phases de cardio.

TRX : Cours de renforcement musculaire avec sangles. Cet entraînement vous permet de travailler tous les muscles de votre corps tout en restant accessible à tous.

Mouv'Dance : Cours de danse simple et accessible à tous. Durant le cours vous travaillerez plusieurs chorégraphies sur différents styles.

U Can Dance : Cours de danse destiné aux danseurs dans l'âme. Vous travaillerez une chorégraphie sur plusieurs semaines avant de la maîtriser.

Zumba : Venez danser sur des rythmes latino et du monde entier sur des chorégraphies simples et accessibles.