



PLANNING FITNESS du 14 au 20 juin

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 17	SAMEDI 19	DIMANCHE 20
FITNESS						
	09h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POSTURAL SCLUPT Max Salle Fitness	09h30-10h15 POWER SCLUPT Marie.C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Max Salle TRX	09h30-10h15 HIT CARDIO Marie.C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Marie.C Salle TRX	10h00-11h30 HATHA YOGA Sophie Etagé Mounir	10h00-11h30 HATHA YOGA Sophie Etagé Mounir
10h15-11h00 GYM STICK Max Salle Fitness	10h15-11h00 PILETES Marie.C Salle Fitness	10h15-11h00 CAF TRAINING Max Salle Fitness	10h15-11h00 TRX (réservation) Marie.C Salle TRX	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie.C Salle Fitness	10h30-11h30 HIT CARDIO Momo Salle Fitness	10h30-11h30 HIT CARDIO Marie.C Salle Fitness
11h00-11h45 STRETCHING Max Salle Fitness	11h00-11h45 HIT CARDIO Marie.C Salle Fitness	11h00-11h45 Max Salle Fitness	11h00-11h45 MOUV' DANCE Marie.C Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Marlene Salle Fitness	11h30-13h00 HATHA YOGA Sophie Etagé Mounir	11h30-13h00 HATHA YOGA Sophie Etagé Mounir
11h45-12h30 PILETES Marie.C Salle Fitness	11h45-12h30 FIT BALANCE Marie.C Salle Fitness	11h45-12h30 TRX (réservation) Vincent Salle TRX	11h45-12h30 STRETCHING Marie.C Salle Fitness	11h45-12h30 POSTURAL SCLUPT Marlene Salle Fitness	11h30-12h15 CAF TRAINING Momo Salle Fitness	11h30-12h15 FIT BALANCE Marie.C Salle Fitness
12h30-13h30 HATHA YOGA Brigitte Salle Fitness	12h30-13h30 POWER SCLUPT Marie Salle Fitness	12h30-13h30 PILETES Vincent Salle Fitness	12h30-13h30 HIT CARDIO Marie Salle Fitness	12h30-13h30 FIT BALANCE Marlene Salle Fitness	12h15-13h15 POWER SCLUPT Momo Salle Fitness	12h15-13h15 POWER SCLUPT Mounir Salle Fitness
	13h30-14h15 CAF TRAINING Marie Salle Fitness		13h30-14h15 CAF TRAINING Marie Salle Fitness		13h15-14h00 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	13h15-14h00 TRX (réservation) Mounir Salle TRX
	14h30-16h00 HATHA YOGA Sophie Salle Fitness	14h00-15h00 PORT DE BRAS Sylvie Salle Fitness			14h00-14h45 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness	13h15-14h00 PILETES Valentin Salle Fitness
		15h00-16h00 PILETES GASQUET Sylvie Salle Fitness			14h30-16h00 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel	14h15-15h00 U CAN DANCE Caroline Salle Fitness
		16h00-17h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness			14h45-15h45 TRX (réservation) Mounir Salle TRX	13h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
18h30-19h30 TRX (réservation) Mounir Salle TRX	18h30-19h30 POWER SCLUPT Mounir Salle Fitness	18h30-19h30 HIT CARDIO Carloetta Salle Fitness	18h30-19h30 POWER SCLUPT Mounir Salle Fitness	18h30-19h30 HIT CARDIO Momo Salle Fitness		16h00-17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Salle TRX
18h30-19h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle Fitness	18h30-20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	19h30-20h15 TRX (réservation) Carloetta Salle TRX	19h30-20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	19h30-20h15 TRX (réservation) Momo Salle TRX		
19h30-20h15 ZUMBA Ricco Salle Fitness						
ESPACE AQUATIQUE						
		09h15-10h00 AQUA-PALME				
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		
		19h45-20h30 AQUA-PALME				

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.

HIT 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.