



PLANNING FITNESS du 12 au 18 juillet

| LUNDI 12 | MARDI 13 | MERCREDI 14 | JEUDI 15 | VENREDI 16 | SAMEDI 17 | DIMANCHE 18 |
|---|--|---|--|--|--|---|
| FITNESS | | | | | | |
| | 08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX | | | | | |
| 09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Max Salle Fitness | 09h30-10h15 POWER SCULPT 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 Etage du Manoir | 10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Etage du Manoir |
| 10h15-11h00 GYM STICK Max Salle Fitness | 10h15-11h00 PILATES 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 GYM STICK Max Salle Fitness | 11h00-11h45 MOUV'DANCE Marie C Salle Fitness | 11h00-11h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness | 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Etage du Manoir | 11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Etage du Manoir |
| 11h45-12h30 PILATES Brightie Salle Fitness | 11h45-12h30 FIT BALANCE Marie C Salle Fitness | 11h45-12h30 TRX (réservation) Alexis Salle TRX | 11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness | 11h45-12h30 FIT BALANCE Marie C Salle Fitness | 11h30 - 12h15 CAF TRAINING Momo Salle Fitness | 11h30 - 12h15 STRETCHING Marie C Salle Fitness |
| 12h30 - 13h30 HATHA YOGA Brightie Salle Fitness | 12h30 - 13h30 POWER SCULPT Marie Salle Fitness | 12h30 - 13h30 PILATES Valentin Salle Fitness | 12h30 - 13h30 HIT CARDIO Marie Salle Fitness | 12h30 - 13h30 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness | 12h15 - 13h15 POWER SCULPT Momo Salle Fitness | 12h15 - 13h15 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness |
| | 13h30 - 14h15 CAF TRAINING Marie Salle Fitness | | 13h30 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness | | 13h15 - 14h00 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness | 13h15 - 14h00 TRX (réservation) Mounir Salle TRX |
| | 14h30 - 16h00 HATHA YOGA Sophie Salle Fitness | 14h30-16h00 ZUMBA XL Rico Salle Fitness | | | 14h00 - 14h45 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness | 14h15 - 15h00 U CAN DANCE Caroline Salle Fitness |
| | | | | | 14h45 - 16h15 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Salle Fitness | 15h00-16h00 ZUMBA Rico Salle Fitness |
| | | | | | 14h45 - 15h45 TRX (réservation) Mounir Salle TRX | 16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Salle TRX |
| | | 17h30 - 18h30 HATHA YOGA Carlotta Salle Fitness | | | | |
| 18h30 - 19h30 YOGA VINAYASA Caroline Salle Fitness | 18h30 - 19h30 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness | 18h30 - 19h30 HIT CARDIO Carlotta Salle Fitness | 18h30 - 19h30 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness | 18h30 - 19h30 HIT CARDIO Momo Salle Fitness | | |
| 19h30 - 20h15 U CAN DANCE Caroline Salle Fitness | 19h30 - 20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness | 19h30 - 20h15 TRX (réservation) Carlotta Salle TRX | 19h00-20h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX | 19h30 - 20h15 TRX (réservation) Momo Salle TRX | | |
| | | | 19h30 - 20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness | | | |
| ESPACE AQUATIQUE | | | | | | |
| 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.

HIT Cardio : Cours de cardio à intensités variables et adaptés 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.