



# PLANNING FITNESS du 19 au 25 juillet

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JUDI 22	VENREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
<b>FITNESS</b>						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POWER SCULPT Marie C Salle Fitness	09h30-10h15 POWER SCULPT Marie C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Mounir Salle TRX	09h30-10h15 HIT CARDIO Marie C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Etage Manoir	10h00 - 11h30 HATHA YOGA Sophie Etage Manoir
10h15-11h00 CAF TRAINING Marie C Salle Fitness	10h15-11h00 PLATES Marie C Salle Fitness	10h15-11h00 CAF TRAINING Mounir 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 Marie C Salle Fitness	11h00-11h45 HIT CARDIO Marie C Salle Fitness	11h00-11h45 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness	11h00-11h45 MOUV' DANCE Marie C Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h30 - 11h00 HATHA YOGA Sophie Etage Manoir	11h30 - 13h00 HATHA YOGA Sophie Etage Manoir
11h45-12h30 PLATES Brigitte Salle Fitness	11h45-12h30 FIT BALANCE Marie C Salle Fitness	11h45-12h30 TRX (réservation) Mounir Salle TRX	11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h45-12h30 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness	11h30 - 12h15 CAF TRAINING Momo Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Marie C Salle Fitness
12h30 - 13h30 HATHA YOGA Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness	12h30 - 13h30 PLATES Valentin Salle Fitness	12h30 - 13h30 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	12h30 - 13h30 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness	12h15 - 13h15 POWER SCULPT Momo Salle Fitness	12h15-13h15 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness
	13h30 - 14h15 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness		13h30 - 14h15 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness		13h15 - 14h00 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	13h15 - 14h00 TRX (réservation) Mounir Salle TRX
	14h30 - 16h00 HATHA YOGA Sophie 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 VINYASA 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	19h30 - 20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	19h30 - 20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness		
					<b>ESPACE AQUATIQUE</b>	
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.

**Plates** : 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.