



# PLANNING FITNESS du 26 juillet au 1er août

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31	DIMANCHE 1er
<b>FITNESS</b>						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h15-11h00 POSTURAL SCULPT Max Salle Fitness	10h15-12h00 PILETES Marie C Salle Fitness	10h15-11h00 CAF TRAINING Mounir Salle TRX	10h15-11h00 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	10h15-11h00 CAF TRAINING Marie C Salle Fitness	10h30-11h30 HIT CARDIO Momo Salle Fitness	10h00-11h30 HATHA YOGA Sophie Etagé Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Max 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	11h30-13h00 HATHA YOGA Sophie Etagé Manoir	11h30-13h00 HATHA YOGA Sophie Etagé Manoir
11h45-12h30 PILETES 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 Marie Salle Fitness	12h30-13h30 PILETES Valentin Salle Fitness	12h30-13h30 HIT CARDIO Marie Salle Fitness	12h30-13h30 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness	12h15-13h15 POWER SCULPT Momo Salle Fitness	12h15-13h15 POWER SCULPT Mounir Salle Fitness
	12h30-14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness		13h30-14h15 CAF TRAINING Marie Salle Fitness		12h15-14h00 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	12h15-14h00 TRX (réservation) Mounir Salle TRX
	14h30-15h00 HATHA YOGA Sophie Salle Fitness				14h00-14h45 CAF TRAINING Mounir Salle Fitness	14h15-15h00 U CAN DANCE Caroline Salle Fitness
		17h30-18h30 HATHA YOGA Carlotta Salle Fitness			14h45-16h15 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Salle Fitness	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
18h30-19h30 YOGA VINIYASA 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	14h45-15h45 TRX (réservation) Mounir Salle TRX	16h00-17h30 YOGA ASHTANGA Payant - Lionel Salle TRX
19h30-20h15 U CAN DANCE Caroline Salle Fitness	19h30-20h15 HIT CARDIO Mounir Salle Fitness	19h30-20h15 TRX (réservation) Carlotta Salle TRX	18h30-20h00 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	19h30-20h15 TRX (réservation) Momo 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.

**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.