



# PLANNING FITNESS du 13 au 19 Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>FITNESS</b>						
09h30-10h15 <b>POSTURAL SCULPT</b> Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 <b>POWER SCULPT</b> Constance Salle Fitness	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Joannice Salle TRX	09h30-10h15 <b>CARDIO TRAINING</b> Max Fitness Salle	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Max TRX Salle		
10h15-11h00 <b>GYM STICK</b> Ksenia Salle Fitness	10h15-11h00 <b>PILATES FLOW</b> Constance Salle Fitness	10h15-11h00 <b>CAF TRAINING</b> Joannice Salle Fitness	10h15-11h00 <b>TRX (réservation)</b> Max TRX Salle	10h15-11h00 <b>CAF TRAINING</b> Marlène Salle Fitness	10h00 - 11h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir	10h00 - 11h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir
11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Ksenia Salle Fitness	11h00-11h45 <b>DEEP CARDIO</b> Constance Salle Fitness	11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Joannice Salle Fitness	11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Max Fitness Salle	11h00-12h00 <b>FIT BALANCE</b> Marlène Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	10h30 - 11h15 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness
12h00 - 12h45 <b>PILATES</b> Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 <b>FIT BALANCE</b> Constance Salle Fitness	12h00 - 13h00 <b>TRX YOGA (réservation)</b> Sylvie TRX Salle	11h45- 12h30 <b>TRX (réservation)</b> Max TRX Salle	12h00- 12h45 <b>POSTURAL SCULPT</b> Marlène Salle Fitness	11h00 - 12h00 <b>TRX (réservation)</b> Max Salle TRX	11h30 - 12h30 <b>TRX (réservation)</b> Anton Salle TRX
12h45 - 13h45 <b>YOGA HATHA</b> Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 <b>POWER SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	13h00-14h00 <b>PILATES DE GASQUET</b> Sylvie Salle Fitness	12h30 - 13h30 <b>POWER SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	12h45-13h30 <b>STRETCHING</b> Marlène Salle Fitness	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir
	13h30 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	14h15-15h15 <b>GYMSTICK</b> Max Salle Fitness	13h30 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness		11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 <b>STRETCHING</b> Gregory Salle Fitness
	14h30 - 16h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle TRX				12h15 - 13h15 <b>CAF TRAINING</b> Momo Salle Fitness	12h30-13h30 <b>POWER SCULPT</b> Gregory Salle Fitness
		16h00 - 17h00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness			13h45 - 14h30 <b>MOUV DANCE</b> Ksenia Salle Fitness	13h30- 14h15 <b>TRX (réservation)</b> Anton Salle TRX
					14h30 - 15h15 <b>TRX (réservation)</b> Ksenia Salle TRX	13h30 - 14h30 <b>PILATES</b> Ksenia Salle Fitness
18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Ksenia Salle Fitness	18h30-19h45 <b>YOGA VINYASA</b> Alexandre Salle fitness	18h30 - 19h30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Joannice Salle Fitness	18h30- 19h30 <b>POSTURAL SCULPT</b> Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	15h15 - 16h00 <b>STRETCHING</b> Max Salle Fitness	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness
19h30 - 20h15 <b>FIT BALANCE</b> Ksenia Salle fitness		19h30- 20h15 <b>TRX (réservation)</b> Joannice Salle TRX	19h30-20h15 <b>MOUV DANCE</b> Ksenia Salle Fitness		16h00-17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Anton Tente cross training	16h00-17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Anton Tente cross training
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
		09h15-10h00 <b>AQUA-PALME</b>				
10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
		19h30-20h15 <b>PERFECTIONNEMENT</b>				

- cours de renforcement musculaire
- cours cardio
- cours wellness
- cours dansés