



# PLANNING FITNESS du 18 au 24 Septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>FITNESS</b>						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY BARRE Joannice Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Joannice Salle TRX	09h30-10h15 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Marie C Salle TRX		
10h15-11h00 GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h00 PILATES FLOW Constance Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Joannice Salle Fitness	10h15-11h00 TRX (réservation) Marie.C Salle TRX	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness	10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h00-11h45 CAF Constance Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Joannice Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h00-12h00 FIT BALANCE Marlène Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h15 CARDIO BOXING Marie C Salle Fitness
12h00- 12h45 PLATES Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 FIT BALANCE Constance Salle Fitness	12h00 - 13h00 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	11h45- 12h30 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	12h00- 12h45 POSTURAL SCULPT Marlène Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX
12h45 - 13h45 YOGA HATHA Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness	13h00-14h00 FIT BALL Sylvie Salle Fitness	12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness	12h45-13h30 STRETCHING Marlène Salle Fitness	11h30 - 13h00 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h30 - 13h00 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
	13h30 - 14h15 STRETCHING Marie A Salle Fitness		13h30 - 14h15 STRETCHING Marie A Salle Fitness		11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 STRETCHING Marie C Salle Fitness
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	15h00-16h00 BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness			12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Laurentine Salle Fitness
		16h00 - 17h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness				13h30- 14h15 TRX (réservation) Diego Salle TRX
					14h30 - 15h15 TRX (réservation) Diego Salle TRX	13h30 - 14h30 PLATES Laurentine Salle Fitness
18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Ksenia Salle Fitness	18h30-19h45 YOGA VINYASA Alexandre Salle fitness	18h30-19h30 W.O.D Joannice Tente cross training	18h30- 19h30 BODY BARRE Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	15h30-16h30 SHINE DANCE Sylvie Salle Fitness	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
19h30 - 20h15 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness		19h30- 20h15 TRX (réservation) Joannice Salle TRX	18h45-20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX		16h00-17h00 W.O.D Jean Gratién Tente cross training	16h00-17h00 W.O.D Diego Tente cross training
			19h30-20h15 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			
	20h00-21h00 TRX (réservation) Anton Salle TRX					
<b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire )</b>						
11h00-12h00 STICK MOBILITY MOBILITE & FORCE MAX	11h00-12h00 PILATES NIV 1 BALL & CIRLCE ANTON					10h30-11h30 PILATES NIV 1 BALL & CIRLCE ANTON
12h00-13h00 PILATES NIV 2 BALL & CIRLCE MAX				13h00-14h00 STICK MOBILITY SOUPLESE & MOBILITE KSENIA	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
		09h00-09h45 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		
		19h30-20h15 PERFECTIONNEMENT				

- Renforcement musculaire
- Bien-être
- Posturaux
- Posturés
- Dansés
- Haute intensité
- Entraînement du jour

W.O.D