



PLANNING FITNESS du 1er au 7 Avril

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|--|--|---|---|---|
| FITNESS | | | | | | |
| | 08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX | | | | | |
| 09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness | 09h30-10h15 BODY BARRE Constance Salle Fitness | 09h30-10h15 TRX (réservation) Joannice Salle TRX | 09h30-10h30 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 | 10h30-11h30 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 | 11h30-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness | 11h00-12h00 FIT BALANCE Marlène Salle Fitness | 10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness | 10h30 - 11h15 CARDIO BOXING Axel C Salle Fitness |
| 12h00- 12h45 PILATES Brigitte Salle Fitness | 11h45- 12h30 FIT BALANCE Constance Salle Fitness | 12h00 - 13h00 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX | 12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Max Salle Fitness | 12h00- 12h45 POSTURAL SCULPT Marlène Salle Fitness | 10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX | 11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX |
| 12h45 - 13h45 YOGA HATHA Brigitte Salle Fitness | 12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Max Salle Fitness | 13h00-14h00 FIT BALL Sylvie Salle Fitness | 13h30 - 14h15 STRETCHING Marie C 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 Max 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 Axel Salle Fitness |
| | | 16h00 - 17h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness | | | | 13h30- 14h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX |
| | | | | | 14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX | 13h30 - 14h30 PILATES Yi-Chu Salle Fitness |
| 18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Ksenia Salle Fitness | 18h30-19h45 YOGA VINIYASA Alexandre Salle fitness | 18h30-19h30 CAF Joannice Salle fitness | 18h30- 19h30 BODY BARRE Ksenia Salle fitness | 18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness | 15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle Fitness | 14h30-15h15 ZUMBA Parents/enfants Ricco Salle Fitness |
| 19h30 - 20h15 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness | | 19h30- 20h15 TRX (réservation) Joannice Salle TRX | 18h45-20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX | | 16h00-16h30 STRETCHING Axel Salle Fitness | 15h30-16h30 ZUMBA Ricco Salle Fitness |
| | 19h30-20h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX | | 19h30-20h15 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness | | | 16h00- 17h00 W.O.D Diego Salle Fitness |
| SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire) | | | | | | |
| | | | 11h30-12h30 PILATES BALL & CIRLCE Fred | | | |
| | 12h00-13h00 PILATES BALL & CIRLCE Fred | | | | | 14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine |
| | | 14h00-15h00 DYNAMIC SLIDE Fred | | 13h30-14h30 BARRE AU SOL Ksenia | | |
| ESPACE AQUATIQUE | | | | | | |
| | | 09h00-09h45 AQUA-PALME | | | | |
| | 11h15-12h00 AQUA-FITNESS | | 11h15-12h00 AQUA-FITNESS | 11h15-12h00 AQUA-FITNESS | | |
| | | 19h30-20h15 PERFECTIONNEMENT | | | | |

| | |
|-------|-------------------------|
| | Renforcement musculaire |
| | Bien-être |
| | Posturalux |
| | Dansés |
| | Haute intensité |
| W.O.D | Entraînement du jour |