



# PLANNING FITNESS du 15 au 21 Avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>FITNESS</b>						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h15-11h00 GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h00 PILATES FLOW Constance Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Joannice Salle Fitness	10h15-11h00 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness		10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h00-11h45 CAF Constance Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Joannice Salle Fitness	11h00-11h45 TRX (réservation) Marie.C Salle TRX	11h00-12h00 FIT BALANCE Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h15 CARDIO BOXING Marie C Salle Fitness
12h00- 12h45 PILATES Ksenia Salle Fitness	11h45- 12h30 FIT BALANCE Constance Salle Fitness	12h00 - 13h00 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	12h00-12h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
12h45 - 13h30 FIT BALANCE Ksenia Salle Fitness	12h30 - 13h15 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness		12h30 - 13h15 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness		11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir	11h30 - 13h00 YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir
	13h15 - 14h00 STRETCHING Marie A Salle Fitness		13h15 - 14h00 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				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 Lionel Salle Fitness
18h30- 19h15 CARDIO TRAINING Ksenia Salle Fitness	18h30-19h45 YOGA VINYASA Alexandre Salle fitness	18h30-19h15 CAF Joannice Salle fitness	18h30- 19h15 BODY BARRE Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle Fitness	15h30-16h30 ZUMBA Ricco Salle Fitness
19h15 - 20h00 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness		19h15- 20h00 TRX (réservation) Joannice Salle TRX	18h45-20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX		16h00-16h30 STRETCHING Axel Salle Fitness	16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
	19h30-20h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX		19h15-20h00 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			
<b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire )</b>						
			11h45-12h45 PILATES Fred			
	12h00-13h00 PILATES Fred					14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine
		14h00-15h00 DYNAMIK SLIDE Fred			16h00-17h30 YOGA ASHTANGA Lionel	16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		

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