



PLANNING FITNESS du 6 au 12 Mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FITNESS						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY BARRE Marlène Salle Fitness			09h30-10h15 TRX (réservation) Marie C Salle TRX		
10h15-11h00 GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h00 PILATES FLOW Marlène Salle Fitness	10h00-11h00 CAF Joannice Salle Fitness	10h00-11h00 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	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 Marlène Salle Fitness	11h00-12h00 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 TRAINING Marie C Salle Fitness
12h00- 12h45 PILATES Ksenia Salle Fitness	11h45- 12h30 FIT BALANCE Marlène Salle Fitness	12h00 - 13h00 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	12h00- 12h45 POSTURAL SCULPT Max Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
12h45 - 13h45 STRETCHING POSTURAL Max 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 Max 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 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- 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 ABDO FLASH Axel Salle Fitness	14h30-15h15 AFRO Parents/enfants Marc 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 AFRO Marc Salle Fitness
	19h30-20h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX		19h30-20h15 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire)						
11h00-12h00 STICK MOBILITY MOBILITE & FORCE Max			11h30-12h30 PILATES Fred			
12h00-13h00 PILATES BALL & CIRLCE Max	12h00-13h00 PILATES Fred					14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine
		14h00-15h00 DYNAMIK SLIDE Fred		11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia	16h00-17h30 YOGA ASHTANGA Lionel	16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel
ESPACE AQUATIQUE						
11h15-12h00 AQUA-FITNESS	11h15-12h00 AQUA-FITNESS			11h15-12h00 AQUA-FITNESS		

MERCREDI / JEUDI jour férié

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