



PLANNING FITNESS du 8 au 14 Avril

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|---|---|---|--|---|
| FITNESS | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 Brigitte Salle Fitness | 11h45- 12h30 FIT BALANCE Constance Salle Fitness | 12h00 - 13h00 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX | 11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness | 12h00-12h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness | 10h45 - 11h45 TRX (réservation) Axel Salle TRX | 11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX |
| 12h45 - 13h45 YOGA HATHA Brigitte Salle Fitness | 12h30 - 13h15 DEEP CARDIO Max Salle Fitness | 13h00-14h00 FIT BALL Sylvie Salle Fitness | 12h30 - 13h15 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness | | 11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir | 11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir |
| | 13h15 - 14h00 STRETCHING Max 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 Rico 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 Axel Salle fitness | 18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness | 15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle Fitness | 15h30-16h30 ZUMBA Rico Salle Fitness |
| 19h15 - 20h00 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness | | 19h15- 20h00 TRX (réservation) Joannice Salle TRX | 19h15-20h00 STEP Axel Salle Fitness | | 16h00-16h30 STRETCHING Axel Salle Fitness | 16h00- 17h00 W.O.D Diego Salle Fitness |
| | 19h30-20h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX | | | | | |
| SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire) | | | | | | |
| | | | 11h30-12h30 PILATES Fred | | | |
| 12h00-13h00 STICK MOBILITY MOBILITE & FORCE Max | 12h00-13h00 PILATES Fred | | | | | 14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine |
| | | 14h00-15h00 DYNAMIK SLIDE Fred | | | | 16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel |
| ESPACE AQUATIQUE | | | | | | |
| 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