



# PLANNING FITNESS du 20 au 26 Mai

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI  | DIMANCHE  |
|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>FITNESS</b>   |   |  |  |   |   |   |
|  | 08h00-09h30<br>YOGA ASHTANGA<br>Lionel<br>Salle TRX       |  |  |   |   |   |
|  | 09h30-10h15<br>BODY BARRE<br>Marlène<br>Salle Fitness     | 09h30-10h15<br>TRX (réservation)<br>Joannice<br>Salle TRX      | 09h30-10h30<br>CARDIO BOXING<br>Marie.C<br>Salle Fitness | 09h30-10h15<br>TRX (réservation)<br>Marie C<br>Salle TRX    |   |   |
| 10h-11h00<br>GYM STICK<br>Ksenia<br>Salle Fitness                            | 10h15-11h00<br>PILATES FLOW<br>Marlène<br>Salle Fitness   | 10h15-11h00<br>CAF<br>Joannice<br>Salle Fitness                | 10h30-11h30<br>TRX (réservation)<br>Marie.C<br>Salle TRX | 10h15-11h00<br>CAF<br>Marie C<br>Salle Fitness              | 10h00 - 11h30<br>YOGA HATHA<br>Sophie<br>Etage Manoir     | 10h00 - 11h30<br>YOGA HATHA<br>Sophie<br>Etage Manoir             |
| 11h00-11h45<br>STRETCHING<br>Ksenia<br>Salle Fitness                         | 11h00-11h45<br>CAF<br>Marlène<br>Salle Fitness            | 11h00-11h45<br>STRETCHING<br>Joannice<br>Salle Fitness         | 11h30-12h30<br>STRETCHING<br>Marie C<br>Salle Fitness    | 11h00-12h00<br>FIT BALANCE<br>Marlène<br>Salle Fitness      | 10h30 - 11h30<br>CARDIO TRAINING<br>Momo<br>Salle Fitness | 10h30 - 11h15<br>CARDIO TRAINING<br>Anthony<br>Salle Fitness      |
| 12h00- 12h45<br>PILATES<br>Brigitte<br>Salle Fitness                         | 11h45- 12h30<br>FIT BALANCE<br>Marlène<br>Salle Fitness   | 12h00 - 13h00<br>TRX YOGA (réservation)<br>Sylvie<br>Salle TRX | 12h30 - 13h30<br>DEEP CARDIO<br>Marie A<br>Salle Fitness | 12h00- 12h45<br>POSTURAL SCULPT<br>Marlène<br>Salle Fitness | 10h45 - 11h45<br>TRX (réservation)<br>Ksenia<br>Salle TRX | 11h30 - 12h30<br>TRX (réservation)<br>Axel<br>Salle TRX           |
| 12h45 - 13h45<br>YOGA HATHA<br>Brigitte<br>Salle Fitness                     | 12h30 - 13h30<br>DEEP CARDIO<br>Marie A<br>Salle Fitness  | 13h00-14h00<br>FIT BALL<br>Sylvie<br>Salle Fitness             | 13h30 - 14h15<br>STRETCHING<br>Marie A<br>Salle Fitness  | 12h45-13h30<br>STRETCHING<br>Marlène<br>Salle Fitness       | 11h30 - 13h00<br>YOGA HATHA<br>Sophie<br>Etage Manoir     | 11h30 - 13h00<br>YOGA HATHA<br>Sophie<br>Etage Manoir             |
|  | 13h30 - 14h15<br>STRETCHING<br>Marie A<br>Salle Fitness   |  |  |   | 11h30 - 12h15<br>STRETCHING<br>Momo<br>Salle Fitness      | 11h15 - 12h00<br>STRETCHING<br>Anthony<br>Salle Fitness           |
|  | 14h30 - 16h00<br>YOGA HATHA<br>Sophie<br>Salle TRX        | 15h00-16h00<br>BARRE AU SOL<br>Ksenia<br>Salle Fitness         |  |   | 12h15 - 13h15<br>CAF<br>Momo<br>Salle Fitness             | 12h30-13h30<br>BODY BARRE<br>Axel<br>Salle Fitness                |
|  |   | 16h00 - 17h00<br>ZUMBA<br>Ricco<br>Salle Fitness               |  |   |   | 13h30- 14h30<br>TRX (réservation)<br>Diego<br>Salle TRX           |
|  |   |  |  |   | 14h30 - 15h30<br>TRX (réservation)<br>Axel<br>Salle TRX   | 13h30 - 14h30<br>PILATES<br>Lionel<br>Salle Fitness               |
| 18h30- 19h30<br>CARDIO TRAINING<br>Ksenia<br>Salle Fitness                   | 18h30-19h45<br>YOGA VINYASA<br>Alexandre<br>Salle fitness | 18h30-19h30<br>CAF<br>Joannice<br>Salle fitness                | 18h30- 19h30<br>BODY BARRE<br>Ksenia<br>Salle fitness    | 18h30- 19h30<br>CARDIO TRAINING<br>Momo<br>Salle Fitness    | 15h30-16h30<br>AFRO<br>Marc<br>Salle Fitness              | 14h30-15h15<br>ZUMBA<br>Parents/enfants<br>Ricco<br>Salle Fitness |
| 19h30 - 20h15<br>FIT BALANCE<br>Ksenia<br>Salle fitness                      |   | 19h30- 20h15<br>TRX (réservation)<br>Joannice<br>Salle TRX     | 18h45-20h15<br>YOGA ASHTANGA<br>Lionel<br>Salle TRX      |   | 15h30-16h00<br>STRETCHING<br>Axel<br>Salle TRX            | 15h30-16h30<br>ZUMBA<br>Ricco<br>Salle Fitness                    |
|  | 19h00-20h00<br>TRX (réservation)<br>Anton<br>Salle TRX    |  | 19h30-20h15<br>MOUV DANCE<br>Ksenia<br>Salle Fitness     |   |   | 16h00- 17h00<br>W.O.D<br>Diego<br>Cross Training                  |
| <b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire )</b> |   |  |  |   |   |   |
| 11h00-12h00<br>STICK MOBILITY<br>MOBILITE & FORCE<br>Max                     |   |  | 11h45-12h45<br>PILATES<br>Fred                           |   |   |   |
| 12h00-13h00<br>PILATES<br>BALL & CIRLCE<br>Max                               | 12h00-13h00<br>PILATES<br>Fred                            |  |  |   |   | 14h30-15h45<br>KRAV MAGA<br>Yacine                                |
|  |   | 14h00-15h00<br>DYNAMIK SLIDE<br>Fred                           |  | 11h30-12h30<br>BARRE AU SOL<br>Ksenia                       | 16h00-17h30<br>YOGA ASHTANGA<br>Lionel                    | 16h00- 17h30<br>YOGA ASHTANGA<br>Lionel                           |
| <b>ESPACE AQUATIQUE</b>  |   |  |  |   |   |   |
|  |   | 09h00-09h45<br>AQUA-PALME                                      |  |   |   |   |
|  | 11h15-12h00<br>AQUA-FITNESS                               |  | 11h15-12h00<br>AQUA-FITNESS                              | 11h15-12h00<br>AQUA-FITNESS                                 |   |   |
|  |   | 19h30-20h15<br>PERFECTIONNEMENT                                |  |   |   |   |

LUNDI JOUR FERIE

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