



PLANNING FITNESS du 8 au 14 Juillet

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 Benjamin Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Max 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 Benjamin Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Max Salle Fitness	10h30-11h30 TRX (réservation) Marie.C Salle TRX	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness		
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h00-11h45 CAF Benjamin Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Max Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h00-11h45 FIT BALANCE Momo Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h15 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness
12h00- 12h45 PILATES Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 FIT BALANCE Benjamin Salle Fitness	12h00 - 13h00 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness	12h00- 12h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
12h45 - 13h45 YOGA HATHA Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 DEEP CARDIO Marie A Salle Fitness	13h00-14h00 FIT BALL Sylvie Salle Fitness	13h30 - 14h15 STRETCHING Marie A Salle Fitness	11h00 - 12h30 FLOW VINYASA YOGA Jessie Etage Manoir	11h00 - 12h30 FLOW VINYASA YOGA Jessie Etage Manoir	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
	13h30 - 14h15 STRETCHING Marie A Salle Fitness				11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 STRETCHING Axel Salle Fitness
		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 VINYASA Alexandre Salle fitness	18h30-19h30 CAF Axel Salle fitness	18h30- 19h30 BODY BARRE Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	15h30-16h00 ABDOS FLASH Ricco Salle Fitness	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
19h30 - 20h15 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness		19h30- 20h15 TRX (réservation) Axel Salle TRX	18h45-20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX		16h00-16h30 STRETCHING Axel Salle Fitness	16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
	19h00-20h00 TRX (réservation) Anton Salle TRX		19h30-20h15 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire)						
11h00-12h00 STICK MOBILITY MOBILITE & FORCE Max						
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						
10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS		10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS		
11h15-12h00 AQUA-FITNESS	11h15-12h00 AQUA-FITNESS		11h15-12h00 AQUA-FITNESS	11h15-12h00 AQUA-FITNESS		

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