



# PLANNING FITNESS / AQUA



| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI   | DIMANCHE  |
|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>Du 30 Septembre au 6 Octobre</b>                                |  |   |   |  |  |   |
|  | 08h00-09h30<br><b>YOGA ASHTANGA</b><br>Lionel<br>Salle TRX         |   |   |  |  |   |
| 09h30-10h15<br><b>POSTURAL SCULPT</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness   | 09h30-10h15<br><b>BODY SCULPT</b><br>Marlène<br>Salle Fitness      | 09h30-10h15<br><b>TRX (réservation)</b><br>Max<br>Salle TRX       | 09h30-10h30<br><b>CARDIO BOXING</b><br>Marie.C<br>Salle Fitness | 09h30-10h15<br><b>TRX (réservation)</b><br>Marie C<br>Salle TRX  |  |   |
| 10h15-11h00<br><b>GYM STICK</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness         | 10h15-11h15<br><b>PILATES FLOW</b><br>Marlène<br>Salle Fitness     | 10h15-11h00<br><b>CAF</b><br>Max<br>Salle Fitness                 | 10h30-11h30<br><b>TRX (réservation)</b><br>Marie.C<br>Salle TRX | 10h15-11h00<br><b>CAF</b><br>Marie C<br>Salle Fitness            | 10h00 - 11h30<br><b>YOGA VINYASA</b><br>Regine<br>Etagé Manoir   | 10h00 - 11h30<br><b>YOGA HATHA</b><br>Sophie<br>Etagé Manoir      |
| 11h00-11h45<br><b>STRETCHING</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness        | 11h15-11h45<br><b>SPECIAL FESSIERS</b><br>Marlène<br>Salle Fitness | 11h00-11h45<br><b>PILATES</b><br>Max<br>Salle Fitness             | 11h30-12h30<br><b>STRETCHING</b><br>Marie C<br>Salle Fitness    | 11h00-11h30<br><b>STRETCHING</b><br>Marie C<br>Salle Fitness     | 10h30 - 11h30<br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Momo<br>Salle Fitness | 11h00- 12h00<br><b>CROSS TRAINING</b><br>Marine<br>Cross Training |
| 12h00- 12h45<br><b>PILATES</b><br>Brigitte<br>Salle Fitness        | 11h45- 12h30<br><b>STRETCHING</b><br>Marlène<br>Salle Fitness      | 12h - 13h<br><b>TRX YOGA (réservation)</b><br>Sylvie<br>Salle TRX | 12h30 - 13h15<br><b>BODY SCULPT</b><br>Marie A<br>Salle Fitness | 11h30-12h15<br><b>POSTURAL SCULPT</b><br>Angela<br>Salle Fitness | 10h30 - 11h30<br><b>TRX (réservation)</b><br>Ksenia<br>Salle TRX | 10h30 - 11h15<br><b>CARDIO BOXING</b><br>Alli<br>Salle Fitness    |
| 12h45 - 13h45<br><b>YOGA DU DOS</b><br>Brigitte<br>Salle Fitness   | 12h30 - 13h15<br><b>BODY SCULPT</b><br>Marie A<br>Salle Fitness    | 13h - 14h<br><b>PILATES BALL</b><br>Sylvie<br>Salle Fitness       | 13h15-13h45<br><b>SPECIAL ABDOS</b><br>Marie A<br>Salle Fitness | 12h15- 13h<br><b>PILATES</b><br>Angela<br>Salle Fitness          | 11h30 - 13h00<br><b>YOGA HATHA</b><br>Sophie<br>Etagé Manoir     | 11h30 - 12h30<br><b>TRX (réservation)</b><br>Axel<br>Salle TRX    |
|  | 13h15-13h45<br><b>SPECIAL ABDOS</b><br>Marie A<br>Salle Fitness    |   | 13h45 - 14h15<br><b>STRETCHING</b><br>Marie A<br>Salle Fitness  | 13h-13h30<br><b>SPECIAL FESSIERS</b><br>Angela<br>Salle Fitness  | 11h30 - 12h15<br><b>STRETCHING</b><br>Momo<br>Salle Fitness      | 11h30 - 13h00<br><b>YOGA HATHA</b><br>Sophie<br>Etagé Manoir      |
|  | 13h45 - 14h15<br><b>STRETCHING</b><br>Marie A<br>Salle Fitness     | 15h00-16h00<br><b>BARRE AU SOL</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness     |   |  | 12h15 - 13h15<br><b>CAF</b><br>Momo<br>Salle Fitness             | 11h15 - 12h00<br><b>STRETCHING</b><br>Alli<br>Salle Fitness       |
|  | 14h30 - 16h00<br><b>YOGA HATHA</b><br>Sophie<br>Salle TRX          | 16h00 - 17h00<br><b>ZUMBA</b><br>Ricco<br>Salle Fitness           |   |  | 13h30-14h30<br><b>PILATES</b><br>Regine<br>Salle Fitness         | 12h30-13h30<br><b>BODY BARRE</b><br>AXEL<br>Salle Fitness         |
|  |  |   |   |  | 14h30 - 15h30<br><b>TRX (réservation)</b><br>Axel<br>Salle TRX   | 13h30- 14h30<br><b>TRX (réservation)</b><br>Diego<br>Salle TRX    |
| 18h30- 19h30<br><b>CROSS TRAINING</b><br>Marine<br>Cross Training  | 18h30- 19h30<br><b>PILATES</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness          | 18h30-19h30<br><b>CROSS TRAINING</b><br>Marie C<br>Cross Training | 18h30- 19h30<br><b>BODY BARRE</b><br>Axel<br>Salle fitness      | 18h30- 19h30<br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Momo<br>Salle Fitness  | 15h30-16h00<br><b>ABDOS FLASH</b><br>Axel<br>Salle TRX           | 15h00-16h00<br><b>ZUMBA</b><br>Ricco<br>Salle Fitness             |
| 19h30-20h15<br><b>CIRCUIT TRAINING</b><br>Marine<br>Cross Training | 19h30-20h15<br><b>MOOVE DANCE</b><br>Ksenia<br>Salle Fitness       | 19h30- 20h15<br><b>STRETCHING</b><br>Marie C<br>Salle fitness     | 18h30-20h00<br><b>YOGA ASHTANGA</b><br>Lionel<br>Salle TRX      |  | 16h00- 17h00<br><b>CROSS TRAINING</b><br>Kevin<br>Cross Training | 16h00- 17h00<br><b>CROSS TRAINING</b><br>Diego<br>Cross Training  |
|  |  |   | 19h30-20h15<br><b>CAF</b><br>Axel<br>Salle Fitness              |  |  |   |
| <b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )</b>   |  |   |   |  |  |   |
| 11h00-12h00<br><b>STICK MOBILITY</b><br>Max<br>Salle TRX           |  |   |   |  |  |   |
| 12h00-13h00<br><b>PILATES</b><br>Max<br>Salle TRX                  |  |   |   | 11h30-12h30<br><b>BARRE AU SOL</b><br>Ksenia<br>Salle TRX        | 15h30-16h30<br><b>KANGOO JUMP</b><br>Prescilla<br>Salle fitness  | 14h30 - 15h45<br><b>KRAV MAGA</b><br>YACINE<br>SALLE TRX          |
|  |  | 14h00-15h00<br><b>KANGOO JUMP</b><br>Prescilla<br>Salle fitness   |   |  | 16h00- 17h30<br><b>YOGA ASHTANGA</b><br>Lionel<br>Salle TRX      | 16H00- 17h30<br><b>YOGA ASHTANGA</b><br>Lionel<br>Salle TRX       |
| <b>ESPACE AQUATIQUE</b>  |  |   |   |  |  |   |
|  |  | 09h00-09h45<br><b>AQUA-PALME</b>                                  |   |  |  |   |
| 10h15-11h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                                 | 10h15-11h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                                 | 10h15-11h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                                | 10h15-11h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                              | 10h15-11h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                               |  |   |
| 11h15-12h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                                 | 11h15-12h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                                 |   | 11h15-12h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                              | 11h15-12h00<br><b>AQUA-FITNESS</b>                               |  |   |
|  |  | 19h30-20h15<br><b>PERFECTIONNEMENT</b>                            |   |  |  |   |
|  | <b>Bien-être</b>   |   | <b>Renforcement musculaire</b>                                  |  |  | <b>Dansés</b>   |
|  | <b>Posturaux</b>   |   | <b>Cours aquatiques</b>   |  |  | <b>Haute intensité</b>  |