



# PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Semaine du 25 Novembre au 1er Décembre</b>						
	08h00-09h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 <b>POSTURAL SCULPT</b> Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 <b>BODY SCULPT</b> Marlène Salle Fitness	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Max Salle TRX	09h30-10h30 <b>CARDIO BOXING</b> Marie.C Salle Fitness	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Marie C Salle TRX		
10h15-11h00 <b>GYM STICK</b> Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 <b>PILATES FLOW</b> Marlène Salle Fitness	10h15-11h00 <b>CAF</b> Max Salle Fitness	10h30-11h30 <b>TRX (réservation)</b> Marie.C Salle TRX	10h15-11h00 <b>CAF</b> Marie C Salle Fitness	10h00 - 11h30 <b>YOGA VINYASA</b> Regine Etage Manoir	10h00 - 11h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir
11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 <b>SPECIAL FESSIERS</b> Marlène Salle Fitness	11h00-11h45 <b>PILATES</b> Max Salle Fitness	11h30-12h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	11h00-11h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	11h00- 12h00 <b>CROSS TRAINING</b> Marine Cross Training
12h00- 12h45 <b>PILATES</b> Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 <b>STRETCHING</b> Marlène Salle Fitness	12h - 13h <b>TRX YOGA (réservation)</b> Sylvie Salle TRX	12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	11h30-12h15 <b>POSTURAL SCULPT</b> Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>TRX (réservation)</b> Ksenia Salle TRX	10h30 - 11h15 <b>CARDIO TRAINING</b> Axel Salle Fitness
12h45 - 13h45 <b>YOGA DU DOS</b> Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	13h - 14h <b>PILATES BALL</b> Sylvie Salle Fitness	13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Marie A Salle Fitness	12h15- 13h <b>PILATES</b> Angela Salle Fitness	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir	11h30 - 12h30 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle TRX
	13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Marie A Salle Fitness		13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	13h-13h30 <b>SPECIAL FESSIERS</b> Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Momo Salle Fitness	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir
	13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	15h00-16h00 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle Fitness			12h15 - 13h15 <b>CAF</b> Momo Salle Fitness	12h30-13h30 <b>BODY BARRE</b> Axel Salle Fitness
	14h30 - 16h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle TRX	16h00 - 17H00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness			13h30-14h30 <b>PILATES</b> Regine Salle Fitness	13h30-14h15 <b>STRETCHING</b> Axel Salle Fitness
					14h30 - 15h30 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle TRX	13h30- 14h30 <b>TRX (réservation)</b> Diego Salle TRX
18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Axel Salle Fitness	18h30- 19h30 <b>PILATES</b> Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 <b>CROSS TRAINING (réservation)</b> Marie C Cross Training	18h30- 19h30 <b>BODY BARRE</b> Axel Salle fitness	18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	15h30-16h00 <b>ABDOS FLASH</b> Axel Salle TRX	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness
19h30-20h15 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle Fitness	19h30-20h15 <b>MOOVE DANCE</b> Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle fitness	18h30-20h00 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX		16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Kevin Cross Training	16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Diego Cross Training
			19h30-20h15 <b>CAF</b> Axel Salle Fitness			
<b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )</b>						
11h00-12h00 <b>STICK MOBILITY</b> Max Salle TRX						
12h00-13h00 <b>PILATES</b> Max Salle TRX				11h30-12h30 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle TRX		14H30 - 15h45 <b>KRAV MAGA</b> Yacine SALLE TRX
		14h00-15h00 <b>KANGOO JUMP</b> Prescilla Salle fitness			16H00- 17h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX	16H00- 17h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
		09h00-09h45 <b>AQUA-PALME</b>				
10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
		19h30-20h15 <b>PERFECTIONNEMENT</b>				
	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés	
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio	



# PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Semaine du 2 au 8 Décembre</b>						
	08h00-09h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 <b>POSTURAL SCULPT</b> Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 <b>BODY SCULPT</b> Marlène Salle Fitness	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Max Salle TRX	09h30-10h30 <b>CARDIO BOXING</b> Marie.C Salle Fitness	09h30-10h15 <b>TRX (réservation)</b> Marie C Salle TRX		
10h15-11h00 <b>GYM STICK</b> Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 <b>PILATES FLOW</b> Marlène Salle Fitness	10h15-11h00 <b>CAF</b> Max Salle Fitness	10h30-11h30 <b>TRX (réservation)</b> Marie.C Salle TRX	10h15-11h00 <b>CAF</b> Marie C Salle Fitness	10h00 - 11h30 <b>YOGA VINYASA</b> Regine Salle de danse	10h00 - 11h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle de danse
11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 <b>SPECIAL FESSIERS</b> Marlène Salle Fitness	11h00-11h45 <b>PILATES</b> Max Salle Fitness	11h30-12h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	11h00-11h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	11h00- 12h00 <b>CROSS TRAINING</b> Marine Cross Training
12h00- 12h45 <b>PILATES</b> Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 <b>STRETCHING</b> Marlène Salle Fitness	12h - 13h <b>TRX YOGA (réservation)</b> Sylvie Salle TRX	12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	11h30-12h15 <b>POSTURAL SCULPT</b> Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>TRX (réservation)</b> Ksenia Salle TRX	10h30 - 11h15 <b>CARDIO BOXING</b> Ali Salle Fitness
12h45 - 13h45 <b>YOGA DU DOS</b> Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness	13h - 14h <b>PILATES BALL</b> Sylvie Salle Fitness	13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Angela Salle Fitness	12h15- 13h <b>PILATES</b> Angela Salle Fitness	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle TRX	11h30 - 12h30 <b>TRX (réservation)</b> Diego Salle TRX
	13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Marie A Salle Fitness		13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	13h-13h30 <b>SPECIAL FESSIERS</b> Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Momo Salle Fitness	11h30 - 13h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle de danse
	13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	15h00-16h00 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle Fitness			12h15 - 13h15 <b>CAF</b> Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 <b>STRETCHING</b> Ali Salle Fitness
	14h30 - 16h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle TRX	16h00 - 17H00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness			13h30-14h30 <b>PILATES</b> Regine Salle Fitness	12h30-13h30 <b>BODY BARRE</b> Ali Salle Fitness
					14h30 - 15h30 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle TRX	13h30- 14h30 <b>TRX (réservation)</b> Diego Salle TRX
18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Axel Salle Fitness	18h30- 19h30 <b>PILATES</b> Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 <b>CROSS TRAINING (réservation)</b> Marie C Cross Training	18h30- 19h30 <b>BODY BARRE</b> Axel Salle fitness	18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	15h30-16h00 <b>ABDOS FLASH</b> Axel Salle TRX	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness
19h30-20h15 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle Fitness	19h30-20h15 <b>MOVE DANCE</b> Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle fitness	18h30-20h00 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX		16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Kevin Cross Training	16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Diego Cross Training
			19h30-20h15 <b>CAF</b> Axel Salle Fitness			
<b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )</b>						
11h00-12h00 <b>STICK MOBILITY</b> Max Salle TRX						
12h00-13h00 <b>PILATES</b> Max Salle TRX				11h30-12h30 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle TRX		14h30 - 15h45 <b>KRAV MAGA</b> Yacine SALLE TRX
		14h00-15h00 <b>KANGOO JUMP</b> Prescilla Salle fitness			16H00- 17h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX	16H00- 17h30 <b>YOGA ASHTANGA</b> Lionel Salle TRX
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
		09h00-09h45 <b>AQUA-PALME</b>				
10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	10h15-11h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h15-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
		19h30-20h15 <b>PERFECTIONNEMENT</b>				
	Bien-être		Renforcement musculaire			Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques			Cours cardio