



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 28 Juillet au 3 Aout						
	8h-9h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h-11h GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h-11h BODY SCULPT Benjamin Salle Fitness	10h-11h CAF Max Salle Fitness	10h-11h TRX (réservation) Earvin Salle TRX	10h-11h CAF Benjamin Salle Fitness		
11h-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h-12h PILATES FLOW Benjamin Salle Fitness	11h-12h PILATES Max Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Earvin Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Benjamin Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Jeremie Salle Fitness	10h30 - 11h30 BODY BARRE Earvin Salle Fitness
					11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30 - 13h30 YOGA DU DOS Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Benjamin Salle Fitness	12h - 13h TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Earvin Salle Fitness	12h30 - 13h30 PILATES Benjamin Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Jeremie Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Earvin Salle Fitness
					12h15 - 13h15 CAF Jeremie Salle Fitness	13h30 - 14h30 TRX (réservation) Earvin Salle TRX
					14h30 - 15h30 TRX (réservation) Jeremie Salle TRX	
					15h30-16h00 ABDOS FLASH Jeremie Salle TRX	
18h30- 19h30 BODY BARRE Jeremie Salle Fitness	18h30- 19h30 PILATES Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 CROSS TRAINING (réservation) Earvin Salle Fitness	18h30- 19h30 BODY BARRE Jeremie Salle fitness			
			18h30-20h00 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
		16H00- 17h30 ATELIER HANDSTAND Lionel Salle TRX				16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA (CONFIRME) Lionel Salle TRX
ESPACE AQUATIQUE						
10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS		10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS		
	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés	
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio	



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 4 au 10 Aout						
	8h-9h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h-11h POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	10h-11h BODY SCULPT Benjamin Salle Fitness	10h-11h CAF Jeremie Salle Fitness	10h-11h TRX (réservation) Earvin Salle TRX	10h-11h CAF Benjamin Salle Fitness		
11h-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h-12h PILATES FLOW Benjamin Salle Fitness	11h-12h PILATES Jeremie Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Earvin Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Benjamin Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Jeremie Salle Fitness	10h30 - 11h30 CROSS TRAINING Diego Salle Fitness
					11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30 - 13h30 YOGA DU DOS Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Benjamin Salle Fitness	12h - 13h STRETCHING Jeremie Salle TRX	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Earvin Salle Fitness	12h30 - 13h30 PILATES Benjamin Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Jeremie Salle Fitness	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
					12h15 - 13h15 CAF Jeremie Salle Fitness	
						13h30- 14h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
					14h30 - 15h30 TRX (réservation) Jeremie Salle TRX	
					15h30-16h00 ABDOS FLASH Jeremie Salle TRX	
18h30- 19h30 BODY BARRE Jeremie Salle Fitness		18h30-19h30 CROSS TRAINING Earvin Salle Fitness	18h30- 19h30 BODY BARRE Jeremie Salle fitness			
			18h30-20h00 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
ESPACE AQUATIQUE						
10h45-11h45 AQUA-FITNESS	10h45-11h45 AQUA-FITNESS		10h45-11h45 AQUA-FITNESS	10h45-11h45 AQUA-FITNESS		
	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés	
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio	