



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 25 au 31 Aout						
10h-11h POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	10h-11h BODY SCULPT Angela Salle Fitness	10h-11h CAF Max Salle Fitness	10h-11h TRX (réservation) Earvin Salle TRX	10h-11h CAF Angela Salle Fitness		
11h-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h-12h PILATES FLOW Angela Salle Fitness	11h-12h PILATES Max Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Earvin Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness
11h45- 12h30 CAF Jeremie Salle Fitness					11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30 13h30 PILATES Jeremie Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Angela Salle Fitness	12h 13h TRX (réservation) Max Salle TRX	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Earvin Salle Fitness	12h30 - 13h30 PILATES Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h15 STRETCHING Jeremie Salle Fitness
					11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
					12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness
						13h30- 14h30 TRX (réservation) Jeremie Salle TRX
					14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	
					15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle TRX	
18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness	18h30- 19h30 Pilates Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 CROSS TRAINING Earvin Salle Fitness	18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Salle fitness			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
	11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse			
						16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA (CONFIRME) Lionel Salle TRX
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