

PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Semaine du 8 au 14 septembre													
	09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY SCULPT Marlene Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Max Salle TRX	09h30-10h30 CARDIO TRAINING Jeremie Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (reservation) Benjamin Salle TRX								
	10h15-11h GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 PILATES FLOW Marlene Salle Fitness	10h15-11h C.A.F Max Salle Fitness	10h30-11h30 TRX (réservation) Jeremie Salle TRX	10h15-11h C.A.F Benjamin Salle Fitness				10h00 - 11h30 SOPHRO & YOGA Fleur Etage Manoir			10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	
	11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 ABDOS FESSIERS Marlene Salle Fitness	11h00-11h45 PILATES Max Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Jeremie Salle Fitness	11h00-11h30 STRETCHING Benjamin Salle Fitness				10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness			10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness	
	12h00- 12h45 PILATES Regine Salle Fitness	11h45- 12h30 STRETCHING Marlene Salle Fitness	11h45 - 12h30 STICK MOBILITY (réservation) Max Salle Fitness	12h30 - 13h15 BODY SCULPT Marie Salle Fitness	11h30-12h15 GYM STICK Angela Salle Fitness				10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX			11h-12h CROSS TRAINING Marine Salle Fitness	
	12h45 - 13h45 YOGA DU DOS Regine Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Marie Salle Fitness	12h30 - 13h30 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	13h15-13h45 ABDOS FESSIERS Marie Salle Fitness	12h15- 13h PILATES Angela Salle Fitness				11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etage Manoir			11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	
		13h30 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness		13h45 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness	13h-13h30 ABDOS FESSIERS Angela Salle Fitness				11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness			11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	
		14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	15h-16h BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness						12h15-13h15 C.A.F Momo Salle Fitness			11h30-12h30 STRETCHING Jeremie Salle Fitness	
			16h - 17H ZUMBA Ricco Salle Fitness						13h30-14h30 PILATES Jeremie Salle Fitness			12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness	
									14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX			13h30-14h30 TRX (réservation) Yanis Salle TRX	
	18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Salle fitness	18h30-19h30 PILATES Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 STEP & SCULPT Momo Salle Fitness	18h30-19h30 BODY SCULPT Brigitte Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Yanis Salle Fitness				15h30-16h ABDOS FLASH Axel Salle TRX			14h30-15h ABDOS FLASH Yanis Salle TRX	
	19h30-20h15 TRX (réservation) Axel Salle Fitness	19h30-20h15 MOOVE DANCE Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 ASSOULPISSEMENT Momo Salle fitness	19h30-20h15 PILATES Brigitte Salle Fitness					16h-17h CROSS TRAINING Jeremie Cross Training			15h00-16h ZUMBA Ricco Salle Fitness	
												15h30- 16h30 CROSS TRAINING Yanis Cross Training	
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)													
	11h00-12h00 STICK MOBILITY Max Salle TRX												
		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse	11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia Salle de danse								
												16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	
ESPACE AQUATIQUE													
			09h00-09h45 AQUA-PALME										
	10h15-11h00 AQUA-FITNESS	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								
			19h30-20h15 PERFECTIONNEMENT										



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 15 au 21 septembre						
	8h-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY SCULPT Marlène Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Max Salle TRX	09h30-10h30 CARDIO TRAINING Jeremie Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (reservation) Benjamin Salle TRX		
10h15-11h GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 PILATES FLOW Marlène Salle Fitness	10h15-11h C.A.F Max Salle Fitness	10h30-11h30 TRX (réservation) Jeremie Salle TRX	10h15-11h C.A.F Benjamin Salle Fitness	10h00 - 11h30 SOPHRO & YOGA Flour Etagé Manoir	10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 ABDOS FESSIERS Marlène Salle Fitness	11h00-11h45 PILATES Max Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Jeremie Salle Fitness	11h00-11h30 STRETCHING Benjamin Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness
12h00- 12h45 PILATES Regine Salle Fitness	11h45- 12h30 STRETCHING Marlène Salle Fitness	11h45 - 12h30 STICK MOBILITY (réservation) Max Salle TRX	12h30 - 13h15 BODY SCULPT Marie Salle Fitness	11h30-12h15 GYM STICK Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h-12h CROSS TRAINING Marine Salle Fitness
12h45 - 13h45 YOGA DU DOS Regine Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Marie Salle Fitness	12h30 - 13h30 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	13h15-13h45 ABDOS FESSIERS Marie Salle Fitness	12h15- 13h PILATES Angela Salle Fitness	11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
	13h30 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness	14h 15h DYNAMIK SLIDE (cours d'essai,réservation) Fred Salle Fitness	13h45 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness	13h-13h30 ABDOS FESSIERS Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etagé Manoir
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	15h-16h BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness			12h15-13h15 C.A.F Momo Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Jeremie Salle Fitness
		16h - 17H ZUMBA Ricco Salle Fitness			13h30-14h30 PILATES Jeremie Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness
					14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	13h30-14h30 TRX (réservation) Yanis Salle TRX
18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Salle fitness	18h30-19h30 PILATES Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 STEP & SCULPT Momo Salle Fitness	18h30-19h30 BODY SCULPT Brigitte Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Yanis Salle Fitness	15h30-16h ABDOS FLASH Axel Salle TRX	14h30-15h ABDOS FLASH Yanis Salle TRX
19h30-20h15 TRX (réservation) Axel Salle Fitness	19h30-20h15 MOOVE DANCE Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 ASSOUPPLISSEMENT Momo Salle fitness	19h30-20h15 PILATES Brigitte Salle Fitness		16h-17h CROSS TRAINING Jeremie Cross Trainingning	15h00-16h ZUMBA Ricco Salle Fitness
						15h30- 16h30 CROSS TRAINING Yanis Cross Trainingning
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
11h00-12h00 STICK MOBILITY Max Salle TRX						
	11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse	11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia Salle de danse		
		14h 15h DYNAMIK SLIDE (cours d'essai) Fred Salle Fitness				
		16H00- 17h30 ATELIER HANDSTAND Lionel Salle TRX				16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX
ESPACE AQUATIQUE						
		09h00-09h45 AQUA-PALME				
10h15-11h00 AQUA-FITNESS	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		
		19h30-20h15 PERFECTIONNEMENT				
	Bien-être		Renforcement musculaire			Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques			Cours cardio