



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 13 juillet au 19 juillet						
Cours collectifs dispensés au Manoir avec climatisation						
10h-11h POSTURAL SCULPT Ksenia Etage Manoir	10h-11h POSTURAL SCULPT Yanis Etage Manoir	10h-11h C.A.F Max Etage Manoir	10h-11h Body Sculpt Candys Salle	10h-10h45 C.A.F Yannick Salle Fitness		10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Candys Salle Fitness
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Etage Manoir	11h-11h45 C.A.F Yanis Etage Manoir	11h-11h45 PILATES Max Etage Manoir	11h-11h45 STRETCHING Candys Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Yanis Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	11h-12h CROSS TRAINING Marine Cross Training
12h00- 12h45 PILATES Regine Etage Manoir	11h45- 12h30 STRETCHING Yanis Etage Manoir	11h45 - 12h30 STICKMOBILITY Max Etage Manoir	11h45 - 12h30 C.A.F Candys Salle TRX	11h30-12h15 Body sculpt Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h45 - 13h45 YOGA HATHA FLOW Regine Etage Manoir	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Yanis Etage Manoir	12h40 - 13h40 YOGA Sylvie Etage Manoir	12h30 - 13h15 BODY SCULPT Yannick Salle Fitness	12h15- 13h PILATES Angela Salle Fitness	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
	13h30 - 14h15 STRETCHING Yanis Etage Manoir		13h15-13h45 ABDOS FESSIERS Yannick Salle Fitness	13h-13h30 ABDOS FESSIERS Yannick Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Jeremie Salle Fitness
		15h-16h BARRE AU SOL Ksenia Etage Manoir	13h45 - 14h15 STRETCHING Yannick Salle Fitness		12h15-13h15 C.A.F Momo Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness
		16h - 17H ZUMBA Ricco Etage Manoir			13h30-14h30 PILATES Jeremie Salle Fitness	14h-14h45 TRX (réservation) Yanis Salle TRX
					14h - 15h TRX (réservation) Axel Salle TRX	14h45-15h15 ABDOS FLASH Yanis Salle Fitness
18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Etage Manoir	18h30-19h30 PILATES Ksenia Etage Manoir	18h30-19h30 STEP & SCULPT Momo Etage Manoir	18h30-19h30 BODY SCULPT Yannick Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Yanis Salle Fitness	15h-15h30 ABDOS FLASH Axel Salle TRX	15h30- 16h30 CROSS TRAINING Candys Cross Training
	19h30-20h15 MOOVE DANCE Ksenia Etage Manoir		18h30-20h YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX			
			19h30-20h15 Stickmobility Yannick Salle Fitness			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
11h30-12h30 MAGIC PILATES Fred Manoir Salle Bridge			11h30-12h30 PILATES Fred Salle TRX			
		14h 15h DYNAMIK SLIDE Fred Manoir Salle Champs de Course				16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX
ESPACE AQUATIQUE						
11h 12h AQUA-FITNESS			11h 12h AQUA-FITNESS	11h 12h AQUA-FITNESS		

	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio