



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 24 au 30 Août						
10h-11h GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h-11h POSTURAL SCULPT Candys Salle Fitness	10h-11h C.A.F Max Salle Fitness	10h - 11h CARDIO TRAINING Marine Salle Fitness	10h-11h TRX Candys Salle Fitness		
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h-12h C.A.F Candys Salle Fitness	11h-11h45 STRETCHING Max Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Marine Salle Fitness	11h-12h STRETCHING Candys Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Candys Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Candys Salle Fitness
					11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30 - 13h15 BODY SCULPT Max Salle Fitness	12h30 - 13h30 BODY SCULPT Candys Salle Fitness	12h30 - 13h30 TRX (réservation) Max Salle TRX	12h30 - 13h15 BODY SCULPT Candys Salle Fitness	12h - 13h BODY SCULPT Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Candys Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING Candys Salle Fitness
13h15-14h15 PILATES Max Salle Fitness	13h30 - 14h15 STRETCHING Candys Salle Fitness		13h15-13h45 ABDOS FESSIERS Candys Salle Fitness	13h - 14h PILATES Angela Salle Fitness	12h15-13h15 C.A.F Candys Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Candys Salle Fitness
			13h45 - 14h15 STRETCHING Candys Salle Fitness			
					14h - 15h TRX (réservation) Axel Salle TRX	14h - 15h TRX (réservation) Candys Salle TRX
					15h - 15h30 Abdos Flash Axel Salle TRX	
18h30 - 19h30 BODY BARRE Axel Salle fitness	18h30-19h30 Stickmobility Candys Salle Fitness	18h30-19h30 STEP & SCULPT Candys Salle Fitness	18h30-20h YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	18h30 - 19h30 CARDIO TRAINING Candys Salle Fitness		
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)						
						16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX
ESPACE AQUATIQUE						
11h 12h AQUA-FITNESS	11h 12h AQUA-FITNESS		11h 12h AQUA-FITNESS	11h 12h AQUA-FITNESS		
	Bien-être		Renforcement musculaire			Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques			Cours cardio