



PLANNING FITNESS / AQUA

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Du 28 septembre au 4 octobre													
		8h-09h30 YOGA ASHTANGA Antje Salle TRX											
	09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY SCULPT Marlène Salle Fitness		09h30-10h15 TRX (réservation) Max Salle TRX		9h30 - 10h30 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness		09h30-10h15 TRX (réservation) Candys Salle TRX					
	10h15-11h GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 PILATES FLOW Marlène Salle Fitness		10h15-11h C.A.F Max Salle Fitness		10h30-11h15 TRX (réservation) Axel Salle TRX		10h15-11h C.A.F Candys Salle Fitness		10h00 - 11h30 YOGA MIX Antje Etage Manoir		10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	
	11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 ABDOS FESSIERS Marlène Salle Fitness		11h00-11h45 PILATES Max Salle Fitness		11h15-12h15 STRETCHING Axel Salle Fitness		11h-11h45 STRETCHING Candys Salle Fitness		10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness		10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Candys Salle Fitness	
	12h00- 12h45 PILATES Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 STRETCHING Marlène Salle Fitness		11h45- 12h30 STICK MOBILITY (réservation) Max Salle TRX		12h30 - 13h15 BODY SCULPT Marie Salle Fitness		11h45-12h30 GYM STICK Candys Salle Fitness		10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX		11h-12h CROSS TRAINING Marine Salle Fitness	
	12h45 - 13h45 YOGA VINYASA Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h30 CAF Yannick Salle Fitness				13h15-13h45 ABDOS FESSIERS Marie Salle Fitness		12h30 13h30 STICK MOBILITY (réservation) Candys Salle Fitness		11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etage Manoir		11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	
		13h30 - 14h15 STRETCHING Yannick Salle Fitness				13h45 - 14h15 STRETCHING Marie Salle Fitness				11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness		11h30 - 13h YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	
		14h15 - 15h45 YOGA HATHA Sophie Salle Fitness		15h-16h BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness						12h15-13h15 C.A.F Momo salle Fitness		11h30-12h30 STRETCHING Candys Salle Fitness	
				16h - 17h ZUMBA Ricco Salle Fitness						13h30-14h30 PILATES Axel Salle Fitness		12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness	
										14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX		13h30-14h30 TRX (réservation) Yannick Salle TRX	
	18h30- 19h30 BODY BARRE Axel Salle fitness	18h30-19h30 BARRE AU SOL Perrine Salle Fitness		18h30-19h30 STEP & SCULPT Momo Salle Fitness		18h30-19h30 BODY SCULPT Yannick Salle fitness		18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Yanis Salle Fitness		15h30-16h ABDOS FLASH Axel Salle TRX		14h30-15h ABDOS FLASH Yannick Salle Fitness	
	19h30-20h15 TRX (réservation) Axel Salle Fitness	19h30-20h15 MOOVE DANCE Perrine Salle Fitness		19h30- 20h15 BODY BARRE Momo Salle fitness		18h30-20h YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX				16h-17h CROSS TRAINING Candys Cross Training		15h-16h ZUMBA Ricco Salle Fitness	
												15h30- 16h30 CROSS TRAINING Yannick Cross Training	
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)													
	11h30-12h30 MAGIC PILATES Fred Salle de danse												
		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse				11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse		11h45-12h45 BARRE AU SOL Ksenia Salle de danse					
				14h 15h DYNAMIK SLIDE Fred Salle Fitness								16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	
ESPACE AQUATIQUE													
										9h15-10h PERFECTIONNEMENT NATATION			
	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					