



PLANNING FITNESS du 15 Juillet au 21 Juillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FITNESS						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h00-10h45 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	10h00-10h45 PILATES FLOW Benjamin Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Max Salle Fitness	10h00-10h45 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h15 CARDIO BOXING Marie C Salle Fitness
10h45-11h30 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	10h45-11h30 CAF Benjamin Salle Fitness	10h45-11h30 PILATES Max Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
11h30-12h00 ABDOS FLASH Ksenia Salle Fitness	11h30-12h00 STRETCHING Benjamin Salle Fitness	11h30-12h00 MOBILITE Max Salle Fitness	11h30-12h00 ABDOS FLASH Marie C Salle Fitness	11h30-12h00 SPECIAL FESSIERS Marie C Salle Fitness	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30- 13h30 PILATES Brigitte Salle Fitness	12h30-13h30 FIT BALANCE Benjamin Salle Fitness	12h30- 13h30 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	12h30- 13h30 TRX (réservation) Marie C Salle Fitness	12h30- 13h30 FIT BALANCE Marie C Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 STRETCHING Marie C Salle Fitness
					12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	15h00-16h00 BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness				
		16h00 - 17h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness			14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	13h30 - 14h30 PILATES Lionel Salle Fitness
					15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle Fitness	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
18h30- 19h15 CARDIO TRAINING Ksenia Salle Fitness	18h30- 19h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX	18h30- 19h30 W.O.D Marie C Cross Training	18h30- 19h15 BODY BARRE Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	16h00-16h30 STRETCHING Axel Salle Fitness	16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
19h15 - 20h00 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness			18h45-20h15 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX			
			19h15 - 20h00 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire)						
11h00-12h00 STICK MOBILITY MOBILITE & FORCE Max						
12h00-13h00 PILATES BALL & CIRLCE Max						14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine
				11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia	16h00-17h30 YOGA ASHTANGA Lionel	16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel
ESPACE AQUATIQUE						
11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		

- Renforcement musculaire
- Bien-être
- Posturaux
- Dansés
- Haute intensité
- W.O.D
- Entraînement du jour