



PLANNING FITNESS du 22 au 28 Juillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FITNESS						
	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h00-10h45 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	10h00-10h45 PILATES FLOW Marlène Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Max Salle Fitness	10h00-10h45 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Marlène Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h30 W.O.D Kevin Cross Training
10h45-11h30 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	10h45-11h30 CAF Marlène Salle Fitness	10h45-11h30 PILATES Max Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Marlène Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
11h30-12h00 ABDOS FLASH Ksenia Salle Fitness	11h30-12h00 STRETCHING Marlène Salle Fitness	11h30-12h00 MOBILITE Max Salle Fitness	11h30-12h00 ABDOS FLASH Marie C Salle Fitness	11h30-12h00 SPECIAL FESSIERS Marlène Salle Fitness	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h30- 13h30 PILATES Max Salle Fitness	12h30-13h30 FIT BALANCE Marlène Salle Fitness	12h30- 13h30 TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	12h30- 13h30 TRX (réservation) Marie C Salle Fitness	12h30- 13h30 FIT BALANCE Marlène Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	
					12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	12h30-13h30 CIRCUIT TRAINING Kevin Cross Training
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	15h00-16h00 BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness				
		16h00 - 17H00 ZUMBA Ricco Salle Fitness			15h00- 16h00 W.O.D Kevin Cross Training	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
						16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
18h30- 19h15 CARDIO TRAINING Ksenia Salle Fitness	18h30- 19h30 TRX (réservation) Anton Salle TRX	18h30- 19h15 CAF Axel Salle fitness	18h30- 19h15 BODY BARRE Ksenia Salle fitness	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness		
19h15 - 20h00 FIT BALANCE Ksenia Salle fitness	18h30-19h45 YOGA VINYASA Alexandre Salle fitness	19h15 - 20h00 TRX (réservation) Axel Salle TRX	19h15 - 20h00 MOUV DANCE Ksenia Salle Fitness			
					11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia	
						14h30-15h45 KRAV MAGA Yacine
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