



PLANNING FITNESS du 29 Juillet au 4 Aout

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FITNESS						
10h00-10h45 POSTURAL SCULPT Brigitte Salle Fitness	10h00-10h45 PILATES Régine Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Max Salle Fitness	10h00-10h45 CARDIO TRAINING Régine Salle Fitness	10h00-10h45 CAF Max Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	10h30 - 11h30 W.O.D Kevin Cross Training
10h45-11h30 STRETCHING Brigitte Salle Fitness	10h45-11h30 CAF Régine Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Max Salle Fitness	10h45-11h30 STRETCHING Régine Salle Fitness	10h45-11h30 FIT BALANCE Max Salle Fitness	10h45 - 11h45 TRX (réservation) Kevin Salle TRX	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
					11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
12h00- 12h45 PILATES Brigitte Salle Fitness	12h00-12h45 STRETCHING MOBILITE Régine Salle Fitness	12h00-12h45 FIT BALANCE Max Salle Fitness	12H00-12h45 CAF Régine Salle Fitness	12H00-12h45 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	
					12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	12h30-13h30 CIRCUIT TRAINING Kevin Cross Training
		16h00 - 17H00 ZUMBA Ricco Salle Fitness			14h30 - 15h30 TRX (réservation) Kevin Salle TRX	
					15h30- 16h30 W.O.D Kevin Cross Training	
18h30- 19h15 CARDIO TRAINING Mélanie Salle Fitness	18h30-19h45 YOGA VINYASA Alexandre Salle fitness		18h30- 19h15 BODY BARRE Fatima Salle fitness			16h00- 17h00 W.O.D Diego Cross Training
SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , salle TRX , réservation obligatoire)						
						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