



PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

Du 28 Octobre au 3 Novembre

	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
10h15-11h00 GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 PILATES FLOW Benjamin Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness	10h15-11h00 CARDIO BOXING Marie.C Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness		
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 SPECIAL FESSIERS Benjamin Salle Fitness	11h00-11h45 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h00-11h45 TRX (réservation) Marie C Salle Fitness	11h00-11h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	11h00- 12h00 CROSS TRAINING Marine Cross Training
12h00- 12h45 PILATES Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 STRETCHING Benjamin Salle Fitness	12h - 12h45 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	11h45-12h30 STRETCHING Marie C Salle Fitness	11h30-12h15 POSTURAL SCULPT Angela Salle Fitness	10h30 - 11h30 TRX (réservation) Ksenia Salle TRX	10h30 - 11h15 CARDIO BOXING Ali Salle Fitness
12h45 - 13h45 YOGA DU DOS Brigitte Salle Fitness			12h30 - 13h15 BODY SCULPT Marie A Salle Fitness	12h15- 13h PILATES Angela Salle Fitness	11h30 - 13h00 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
			13h15 - 14h00 STRETCHING Marie A Salle Fitness	13h-13h30 SPECIAL FESSIERS Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h00 - 12h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
		15h00-16h00 BARRE AU SOL Ksenia Salle Fitness			12h15 - 13h15 CAF Momo Salle Fitness	11h15 - 12h00 STRETCHING Ali Salle Fitness
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	16h00 - 17H00 ZUMBA Ricco Salle Fitness			13h30-14h30 PILATES Regine Salle Fitness	12h30-13h30 BODY BARRE AXEL Salle Fitness
					14h30 - 15h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX	13h30- 14h30 TRX (réservation) Diego Salle TRX
18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Axel Salle Fitness	18h30- 19h30 PILATES Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 CROSS TRAINING Marie C Cross Training	18h30-20h00 YOGA ASHTANGA Ksenia Salle TRX	18h30- 19h30 CARDIO TRAINING Momo Salle Fitness	15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle TRX	15h00-16h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness
19h30-20h15 TRX (réservation) Axel Salle Fitness	19h30-20h15 MOOVE DANCE Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 STRETCHING Marie C Salle fitness			16h00- 17h00 CROSS TRAINING Kevin Cross Training	16h00- 17h00 CROSS TRAINING Diego Cross Training

SMALL GROUP TRAINING (PAYANT , réservation obligatoire)

				11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia Salle TRX	15h30-16h30 KANGOO JUMP Prescilla Salle fitness	14H30 - 15h45 KRAV MAGA YACINE SALLE TRX
		14h00-15h00 KANGOO JUMP Prescilla Salle fitness			16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX

ESPACE AQUATIQUE

11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		11h00-12h00 AQUA-FITNESS	11h00-12h00 AQUA-FITNESS		
	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés	
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio	