



# PLANNING FITNESS / AQUA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Semaine du 17 au 23 Février</b>						
10h00-11h00 <b>GYM STICK</b> Ksenia Salle Fitness	10h00-11h00 <b>PILATES FLOW</b> Benjamin Salle Fitness	10h00-11h00 <b>CAF</b> Max Salle Fitness	10h00-11h00 <b>CARDIO BOXING</b> Marie.C Salle Fitness	10h00-10h45 <b>CAF</b> Marie C Salle Fitness		
11h00-11h45 <b>STRETCHING</b> Ksenia Salle Fitness	11h00-11h45 <b>CAF</b> Benjamin Salle Fitness	11h00-12h00 <b>PILATES</b> Max Salle Fitness	11h-11h30 <b>ABDOS FLASH</b> Marie C Salle Fitness	10h45-11h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	10h30 - 11h15 <b>CARDIO TRAINING</b> Axel Salle Fitness
12h00- 12h45 <b>PILATES</b> Brigitte Salle Fitness	11h45- 12h30 <b>STRETCHING</b> Benjamin Salle Fitness	12h - 13h <b>TRX YOGA (réservation)</b> Sylvie Salle TRX	11h30-12h30 <b>STRETCHING</b> Marie C Salle Fitness	11h30-12h15 <b>FIT BALANCE</b> Marie C Salle Fitness	10h30 - 11h30 <b>TRX (réservation)</b> Ksenia Salle TRX	11h00- 12h00 <b>CROSS TRAINING</b> Marine Cross Training
12h45 - 13h45 <b>YOGA DU DOS</b> Brigitte Salle Fitness	12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness		12h30 - 13h15 <b>BODY SCULPT</b> Marie A Salle Fitness		11h00 - 12h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir	11h30 - 12h30 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle TRX
	13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Marie A Salle Fitness		13h15-13h45 <b>SPECIAL ABDOS</b> Marie A Salle Fitness		11h30 - 12h15 <b>STRETCHING</b> Momo Salle Fitness	11h00 - 12h30 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Etage Manoir
	13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness	15h00-16h00 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle Fitness	13h45 - 14h15 <b>STRETCHING</b> Marie A Salle Fitness		12h15 - 13h15 <b>CAF</b> Momo Salle Fitness	
	14h30 - 16h00 <b>YOGA HATHA</b> Sophie Salle TRX	16h00 - 17H00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness				12h30-13h30 <b>BODY BARRE</b> Axel Salle Fitness
					14h30 - 15h30 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle TRX	13h30- 14h30 <b>TRX (réservation)</b> Diego Salle TRX
18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Axel Salle Fitness	18h30- 19h30 <b>PILATES</b> Ksenia Salle Fitness	18h30-19h30 <b>CROSS TRAINING (réservation)</b> Marie C Salle Fitness	18h30- 19h30 <b>BODY BARRE</b> Axel Salle fitness	18h30- 19h30 <b>CARDIO TRAINING</b> Momo Salle Fitness	15h30-16h00 <b>ABDOS FLASH</b> Axel Salle TRX	15h00-16h00 <b>ZUMBA</b> Ricco Salle Fitness
19h30-20h15 <b>TRX (réservation)</b> Axel Salle Fitness	19h30-20h15 <b>MOOVE DANCE</b> Ksenia Salle Fitness	19h30- 20h15 <b>FIT BALANCE</b> Marie C Salle fitness	19h30-20h15 <b>SPECIAL MOBILITE</b> Axel Salle Fitness		16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Jeremie Cross Training	16h00- 17h00 <b>CROSS TRAINING</b> Diego Cross Training
<b>SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )</b>						
11h00-12h00 <b>STICK MOBILITY</b> Max Salle TRX						
12h00-13h00 <b>PILATES</b> Max Salle TRX				11h30-12h30 <b>BARRE AU SOL</b> Ksenia Salle TRX		14H30 - 15h45 <b>KRAV MAGA</b> Yacine SALLE TRX
<b>ESPACE AQUATIQUE</b>						
11h00-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h00-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		11h00-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>	11h00-12h00 <b>AQUA-FITNESS</b>		
	Bien-être		Renforcement musculaire			Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques			Cours cardio



# PLANNING FITNESS / AQUA



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

Semaine du 24 Février au 2 Mars

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

## SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )

						14H30 - 15h45 KRAV MAGA Yacine SALLE TRX
					16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	16H00- 17h30 YOGA ASHTANGA (CONFIRME) 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