



# PLANNING FITNESS / AQUA



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

## Semaine du 24 au 30 Mars

	08h00-09h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX					
09h30-10h15 POSTURAL SCULPT Ksenia Salle Fitness	09h30-10h15 BODY SCULPT Marlène Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Max Salle TRX	09h30-10h30 CARDIO BOXING Marie C Salle Fitness	09h30-10h15 TRX (réservation) Marie C Salle TRX		
10h15-11h00 GYM STICK Ksenia Salle Fitness	10h15-11h15 PILATES FLOW Marlène Salle Fitness	10h15-11h00 CAF Max Salle Fitness	10h30-11h30 TRX (réservation) Marie C Salle TRX	10h15-11h00 CAF Marie C Salle Fitness	10h00 - 11h30 YOGA VINYASA Regine Etage Manoir	10h00 - 11h30 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir
11h00-11h45 STRETCHING Ksenia Salle Fitness	11h15-11h45 SPECIAL FESSIERS Marlène Salle Fitness	11h00-11h45 PILATES Max Salle Fitness	11h30-12h30 STRETCHING 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 Marlène Salle Fitness	12h - 13h TRX YOGA (réservation) Sylvie Salle TRX	12h30 - 13h15 BODY SCULPT Marie A Salle Fitness	11h30-12h15 POSTURAL SCULPT Angela 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	13h - 14h PILATES BALL Sylvie Salle Fitness	13h15-13h45 SPECIAL ABDOS Marie A Salle Fitness	12h15- 13h PILATES Angela Salle Fitness	11h30 - 13h00 YOGA HATHA Sophie Etage Manoir	11h30 - 12h30 TRX (réservation) Axel Salle TRX
	13h15-13h45 SPECIAL ABDOS Marie A Salle Fitness		13h45 - 14h15 STRETCHING Marie A Salle Fitness	13h-13h30 SPECIAL FESSIERS Angela Salle Fitness	11h30 - 12h15 STRETCHING Momo Salle Fitness	11h30 - 13h00 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	11h15 - 12h00 STRETCHING Earvin Salle Fitness
	14h30 - 16h00 YOGA HATHA Sophie Salle TRX	16h00 - 17h00 ZUMBA Ricco Salle Fitness				12h30-13h30 BODY BARRE Axel Salle Fitness
					14h30-15h30 BACK TO STEP Laurine & Max Salle Fitness	13h30- 14h30 TRX (réservation) Axel 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	14h30 - 15h30 TRX (réservation) 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		15h30-16h00 ABDOS FLASH Axel Salle TRX	16h00- 17h00 CROSS TRAINING Diego Cross Training
			19h30-20h15 SPECIAL MOBILITE Axel Salle Fitness		16h00- 17h00 CROSS TRAINING Jeremie Cross Training	

### SMALL GROUP TRAINING ( PAYANT , réservation obligatoire )

11h00-12h00 STICK MOBILITY Max Salle TRX						
12h00-13h00 PILATES Max Salle TRX	11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse		11h30-12h30 PILATES Fred Salle de danse	11h30-12h30 BARRE AU SOL Ksenia Salle TRX		14h30 - 15h45 KRAV MAGA Yacine Salle TRX
		14h00-15h00 KANGOO JUMPS Prescilla Salle fitness			16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA Lionel Salle TRX	16h00- 17h30 YOGA ASHTANGA (CONFIRME) Lionel Salle TRX

### ESPACE AQUATIQUE

		09h00-09h45 AQUA-PALME				
10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS	10h15-11h00 AQUA-FITNESS		
11h15-12h00 AQUA-FITNESS	11h15-12h00 AQUA-FITNESS		11h15-12h00 AQUA-FITNESS	11h15-12h00 AQUA-FITNESS		
		19h30-20h15 PERFECTIONNEMENT				

	Bien-être		Renforcement musculaire		Dansés
	Posturaux		Cours aquatiques		Cours cardio