



## FITNESS - LA FAISANDERIE - Du 22 au 28 Mai 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9h</b>						
	9h30-10h30 <b>PILATES</b> Elisabeth	10h-11h <b>BODYSCULPT</b> Floris	10h15-11h45 <b>YOGA</b> Sylvie	10h15-11h15 <b>Gym Douce</b> Marc	10h-10h30 Rev.muscu (David) 10h30-11h30 <b>JOG / RENFO</b> David	10h-11h30 <b>YOGA</b> Olga ( S2)
11h15-12h15 <b>BODYSCULPT</b> Marc	11h15-12h15 <b>CAF</b> Angela	11h-11h45 <b>PILATES</b> Floris		11h15-12h15 <b>STRETCHING</b> Marc	10h30-11h15 <b>AQUAGYM</b> Guillaume	10h-11h <b>BODYSCULPT</b> David
12h15-13h15 <b>Gym à la Barre</b>	12h15-13h15 <b>BODYSCULPT</b> Angela	11h45-12h30 <b>FIT BALL</b> Floris	12h15-13h15 <b>CAF</b> Caroline	11h30-12h15 <b>AQUAGYM</b> Etienne	11h30-12h30 <b>BODYSCULPT</b> David	10h30-12h30 <b>JOGGYM</b> Marc
	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Ilona	12h30-13h15 <b>CROSS TRAINING</b> Salle Muscu Floris	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Jérémi	12h15-13h <b>FIT BOXE</b> Marc	11h30-12h30 <b>Modern Jazz*</b> (12-16ans) Laetitia (S2)	12h-13h <b>STRETCHING</b> David
	13h15-14h <b>Gym à la Barre</b> Angela		13h15-14h <b>STRETCHING</b> Caroline	13h-13h30 <b>STRETCH</b> Marc	12h30-13h30 <b>CAF</b> David	13h-14h15 <b>FIT BOXE/stretch</b> Marc
	14h-15h <b>STRETCHING</b> Angela	14h-15h <b>C. TRAINING</b> Floris	14h-15h <b>GYM DOUCE</b> Caroline		13h30-14h15 <b>STRETCHING ( David)</b>	
		14h30-15h30 <b>Méthode</b> Gasquet* Elisabeth (S2)			14h15-15h15 <b>BODYSCULPT</b> Fanny	14h15-15h15 <b>BODYSCULPT</b> David
		15h-16h <b>BODYSCULPT</b> Floris			15h15-16h15 <b>ZUMBA</b> Fanny	15h15-16h15 <b>KRAVMAGA</b> A partir de 16 ans David
		16h-17h <b>STRETCHING</b> Floris			16h15-17h15 <b>PILATES</b> Fanny	15h15-16h45 <b>YOGA</b> Salle 2 Sasha
		16h30-17h30 <b>DOS/ABDOS*</b> Elisabeth ( S2)				

Elisabeth \* Hors vac.scolaires

Laetitia\* Hors vac.scolaires

### SALLE DE MUSCULATION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche