



## FITNESS - LA FAISANDERIE - Du 29 Mai au 4 Juin 2023

LUNDI ( Férié)	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9h</b>						
9h30-11h JOGGYM Marc	9h30-10h30 PILATES Elisabeth	10h-11h BODYSCULPT Mickael	10h15-11h45 YOGA Sylvie	10h15-11h15 Gym Douce Marc	10h-10h30 Rev.muscu (David) 10h30-11h30 JOG / RENFO David	10h-11h30 YOGA Olga ( S2)
10h30-11h15 AQUAGYM Ilona	11h15-12h15 CAF Angela	11h-11h45 PILATES Mickael	11h15-12h15 STRETCHING Marc	11h30-12h15 AQUAGYM Etienne	10h30-11h15 AQUAGYM Guillaume	10h-11h BODYSCULPT David
11h15-12h15 BODYSCULPT Marc	12h15-13h15 BODYSCULPT Angela	11h45-12h30 FIT BALL Mickael	12h15-13h15 CAF Caroline	12h15-13h FIT BOXE Marc	11h30-12h30 BODYSCULPT David	11h-12h CAF David
12h15-13h15 Gym à la Barre Marc	12h30-13h15 AQUAGYM Guillaume	12h30-13h15 CROSS TRAINING Salle Muscu Mickael	12h30-13h15 AQUAGYM Jérémi	12h30-13h15 AQUAGYM Jérémi	11h30-12h30 Modern Jazz* (12-16ans) Laetitia (S2)	10h30-12h30 JOGGYM Marc
	13h15-14h Gym à la Barre Angela	12h30-13h15 AQUAGYM Mickael	13h15-14h STRETCHING Caroline	13h15-13h30 STRETCH Marc	12h30-13h30 CAF David	12h-13h STRETCHING David
14h-15h CAF Sacha	14h-15h STRETCHING Angela	14h-15h C. TRAINING Mickael	14h-15h GYM DOUCE Caroline		13h30-14h15 STRETCHING ( David)	13h-14h15 FIT BOXE/stretch Marc
15h-16h PILATES Sacha		14h30-15h30 Méthode Gasquet* Elisabeth (S2)			14h15-15h15 BODYSCULPT Fanny	14h15-15h15 BODYSCULPT David
		15h-16h BODYSCULPT Mickael			15h15-16h15 ZUMBA Fanny	15h15-16h15 KRAVMAGA A partir de 16 ans David
		16h-17h STRETCHING Mickael			16h15-17h15 PILATES Fanny	15h15-16h45 YOGA Salle 2 Sasha
		16h30-17h30 DOS/ABDOS* Elisabeth ( S2)				
Elisabeth * Hors vac.scolaires			Laetitia* Hors vac.scolaires			
<b>SALLE DE MUSCULATION</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		12h-15h ( Stéphane)			10h-12h30/15h-19h ( Stéphane)	