



## FITNESS - LA FAISANDERIE - Du 5 au 11 Juin 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9h</b>						
	9h30-10h30 <b>PILATES</b> Elisabeth	10h-11h <b>BODYSCULPT</b> Mickael	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> Mickael		11h15-12h15 <b>STRETCHING</b> Marc	10h30-11h15 <b>AQUAGYM</b> Guillaume	10h-11h <b>BODYSCULPT</b> Elisabeth
12h15-13h15 Gym à la Barre Marc	12h15-13h15 <b>BODYSCULPT</b> Angela	11h45-12h30 <b>FIT BALL</b> Mickael	12h15-13h15 <b>CAF</b> Mofé	12h15-13h <b>FIT BOXE</b> Marc	11h30-12h30 <b>BODYSCULPT</b> David	10h30-12h30 <b>JOGGYM</b> Marc
12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Ilona	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Guillaume	12h30-13h15 <b>CROSS TRAINING</b> Salle Muscu Mickael	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Jérémi	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Jérémi	11h30-12h15 <b>AQUAGYM</b> Etienne	11h-12h <b>CAF</b> Elisabeth
	13h15-14h Gym à la Barre Angela		12h15-13h15 <b>CAF</b> Mofé	13h15-14h <b>STRETCHING</b> Mofé	11h30-12h30 <b>Modern Jazz*</b> (12-16ans) Laetitia (S2)	12h-13h <b>STRETCHING</b> Elisabeth
	14h-15h <b>STRETCHING</b> Angela	14h-15h <b>C. TRAINING</b> Mickael	14h-15h <b>GYM DOUCE</b> Mofé		12h30-13h30 <b>CAF</b> David	12h30-13h30 <b>Barre au sol</b> Laetitia (S2)
		15h-16h <b>BODYSCULPT</b> Mickael			12h30-13h30 <b>CAF</b> David	13h30-14h15 <b>STRETCHING ( David)</b>
		16h-17h <b>STRETCHING</b> Mickael			14h15-15h15 <b>BODYSCULPT</b> Fanny	13h-14h15 <b>FIT BOXE/stretch</b> Marc
		16h30-17h30 <b>DOS/ABDOS*</b> Elisabeth ( S2)			15h15-16h15 <b>ZUMBA</b> Fanny	14h15-15h15 <b>BODYSCULPT</b> Elisabeth
					16h15-17h15 <b>PILATES</b> Fanny	15h15-16h15 <b>PILATES</b> Salle 2 Elisabeth
Elisabeth * Hors vac.scolaires		Laetitia* Hors vac.scolaires				
<b>SALLE DE MUSCULATION</b>						
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
	11h-14h ( Stéphane)	12h-15h ( Stéphane)			10h-12h30/15h-19h ( Stéphane)	