

# LA FAISANDERIE DU LUNDI 9 DECEMBRE AU DIMANCHE AU 15 DEC

## LUNDI

La Grande Salle			
MARC	BODYSCUPLT	11h15	12h15
MARC	GYM BARRE	12h15	13h15

## MARDI

La Grande Salle			
ELISABETH	PILATES NIVEAU 1	9h30	10h30
LUDIVINE	YOGA DOUX	11h	12h15
	CAF	12h15	13H15
	STRETCHING	13H15	14H

## MERCREDI

La Grande Salle			
MIKAEL	BODYSCULPT	10h	11h
	PILATES BASIC	11h	11h45
	FIT BALL	11h45	12h30
	CROSS TRAINING	12h30	13h15
	LE CIRCUIT	14h	15h
	BODYSCULPT	15h	16h
	STRETCHING	16h	17h

## La Petite Salle

OLGA	YINYASA YOGA	12H15	13h45
ELISABETH	PILATES DE GASQUET	14h30	15h30
	PILATES INTER	15h30	16h30
	POSTURE/RELAXATION	16h30	17h30

## JEUDI

La Grande Salle			
FLORIS	AMERICAN FIT (BODYSCUPLT)	11H30	12H30
	MON DOS EN FORME	12H30	13H
CLEMENCE	FULL BODY	13h	14h
	RELAX & STRETCH	14h	14h45
	PILATES niveau 1	14h45	15h30

## La Petite Salle

FLORIS	YOGA VINYASA DEBUTANT	10H	11H15
--------	-----------------------	-----	-------

## VENDREDI

La Grande Salle			
MARC	GYM DOUCE	10h15	11h15
	STRETCHING	11h15	12h15
	FIT BOXE	12h15	13h
	ABDOS	13h	13h30

## SAMEDI

La Grande Salle			
DAVID	REVEIL MUSCU	10h	10h30
BASTIEN	BOXING BAG FAMILY	10H30	11H30
DAVID	BODY SCUPLT	11h30	12h30
STEPHANE	CAF	12H30	13h30
BASTIEN	MUSCU BOXE	13h30	14h15
FLORIS	JOLI BAS	14h15	14H45
FLORIS	JOLI HAUT	14H45	15H15
FLORIS	PILATES niveau 2	15H15	16H15

## La Petite Salle

OLGA	YOGA VINYASA INTER	10h	11h30
LAETITIA	MODERN JAZZ FAMILY	11H30	12H15
	BARRE AU SOL	12h30	13h30
BASTIEN	CLASSIQUE A LA BARRE	13H30	14H30
	LE CHALLENGE	14H30	15H30
	ABDOS/FESSES ON FIRE	15H30	16H15
	TRX	16H15	17H

## Extérieur

DAVID	JOG RENFO	10h30	11h30
DAVID	LE CIRCUIT	12h30	13h30

## DIMANCHE

La Grande Salle			
DAVID	BODYSCUPLT	10h	11h
DAVID	CAF	11h	12H
POLITO	AMERICAN FIT	12H	13h
MARC	FIT BOXE	13h	14h15
POLITO	ZUMBA	14h15	15H15
POLITO	PILATES niveau 2	15H30	16H30

## La Petite Salle

POLITO	pilates	11h	12H
DAVID	STRETCHING	12h	13h
DAVID	RENFO POID DU CORPS	13h	14h
DAVID	KRAVMAGA	14H	15H
IZABELLE	YOGA IYENGAR	15H15	16H45

## Extérieur

MARC	JOGGYM	10h30	12H30
------	--------	-------	-------

METHODE DOUCE FUN ET EFFICACE

TOUS NIVEAUX

CHALLENGEANT

NOUVEAU OU PONCTUEL