



# LA FAISANDERIE



PLANNING DU LUNDI 4 MAI AU DIMANCHE 10 MAI

## LUNDI

LA GRANDE SALLE

MARC

### SWISS BALL

10h30 - 11h15

MARC

### BODYSCLUPT

11h15 - 12h15

MARC

### GYM À LA BARRE

12h15 - 13h15

## MARDI

LA GRANDE SALLE

ELISABETH

### PILATES

09h30 - 10h30

NADINE

### SWISS BALL

11h30 - 12h30

NADINE

### BODY SCULPT

12h30 - 13h30

NADINE

### MOBILITÉ & RELAX

13h30 - 14h15

LA PISCINE

NADINE

### YOGA

10h00 - 11h15

## MERCREDI

LA GRANDE SALLE

FLORIS

CAF

10h00 - 11h00

FLORIS

BODYSCLUPT

11h00 - 12h00

FLORIS

MON CORPS EN FORME

12h00 - 12h45

FLORIS

TECHNIQUE CIRCUIT

14h00 - 14h15

FLORIS

LE CIRCUIT

14h15 - 15h00

FLORIS

AMERICAN FIT

15h00 - 16h00

FLORIS

STRETCHING

16h00 - 16h30

LA PISCINE

ISA

IYENGAR YOGA

12h00 - 13h30

ELISABETH

PILATES DE GASQUET

14h30 - 15h30

ELISABETH

PILATES NIVEAU 2

15h30 - 16h30

ELISABETH

STETCH MOBILITÉ

16h30 - 17h15

## JEUDI

LA GRANDE SALLE

CLEMENCE

### BODY SCULPT

10h00 - 11h00

### PILATES

11h00 - 12h00

### RELAX & STRETCH

12h00 - 13h00

## VENDREDI

LA GRANDE SALLE

MARC

### GYM DOUCE

10h15 - 11h15

### STRETCHING

11h15 - 12h15

### FIT BOXE

12h15 - 13h00

### STRETCHING

13h00 - 13h30

