



# LA FAISANDERIE



DU 18 AU 24 MAI

## LUNDI

LA GRANDE SALLE

MARC

**SWISS BALL**  
10h30 - 11h15

MARC

**BODYSULPT**  
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 & STRETCH**  
13h30 - 14h15

LA PETITE SALLE

NADINE

**yoga**  
10h00 - 11h15

## MERCREDI

LA GRANDE SALLE

FLORIS **CAF**  
10h00 - 11h00

FLORIS **BODYSULPT**  
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 PETITE SALLE

ISA **IYENGAR YOGA**  
12h00 - 13h30

ELISABETH **PILATES DE GASQUET**  
14h30 - 15h30

ELISABETH **PILATES NIVEAU 2**  
15h30 - 16h30

ELISABETH **STRECH MOBILITÉ**  
16h30 - 17h15

## JEUDI

LA GRANDE SALLE

CLEMENCE

**BODY SCULPT**  
10h00 - 11h00

**PILATES**  
11h00 - 12h00

**RELAX & STRETCH**  
12h00 - 13h00

## VENREDI

LA GRANDE SALLE

MARC

**GYM DOUCE**  
10h00 - 11h15

**STRETCHING**  
11h15 - 12h15

**FIT BOXE**  
12h15 - 13h00

**STRETCHING**  
13h00 - 13h30

## SAMEDI

LA GRANDE SALLE

BASTIEN **FULL BODY**  
9h45 - 10h30

BASTIEN **BOX AND BAG**  
10h30 - 11h30

DAVID **BODYSULPT**  
11h30 - 12h30

LAETITIA **BARRE AU SOL**  
12h30 - 13h30

BASTIEN **FIT CARDIO**  
13h30 - 14h15

Polito **JOLI BAS**  
14h30 - 15h00

Polito **JOLI HAUT**  
15h00 - 15h30

Polito **SPICY PILATES**

La Petite Salle

BASTIEN **TRX SUMMER BODY**  
9h -

**YOGA VINYASA**  
10h - 11h30

LAETITIA **MODERN JAZZ FAMILY**  
11h30 - 12h30

stephane **CAF**

LAETITIA **CLASSIQUE À LA BARRE**  
14h30 - 15h30

Extérieur

DAVID **JOG RENFO** 10h30 - 11h30

DAVID **LE CIRCUIT** 12h30 - 13h30

## DIMANCHE

LA GRANDE SALLE

DAVID **CAF**  
10h - 11h

DAVID **BODYSULPT**  
11h - 12h

POLITO **BE LATINO**  
12h - 13h

MARC **FIT BOXE**  
13h - 14h15

POLITO **JOLI HAUT / JOLI BAS**  
14h15 - 15h15

POLITO **PILATES NIVEAU 2**  
15h15 - 16h15

La Petite Salle

POLITO **PILATES TOUS NIVEAUX**  
11h - 12h

DAVID **STRETCHING**  
12h - 13h

Extérieur

MARC **JOGGYM**  
10h30 - 12h30



### COURS AQUAGYM

|                          |   |                           |                        |
|--------------------------|---|---------------------------|------------------------|
| LUNDI<br>12h30 - 13h15   | MARDI<br>12h30 - 13h15                          | MERCREDI<br>12h30 - 13h15 | JEUDI<br>12h30 - 13h15 |
| VENREDI<br>11h30 - 12h15 | SAMEDI - DIMANCHE - JOUR FÉRIÉ<br>10h30 - 11h15 |                           |                        |

TOUS LES CHANGEMENTS DU PLANNING SONT DIRECTEMENT ANNONCÉS SUR LES GROUPES WHATSAPP FITNESS 1 ET FITNESS 2.