

PLANNING GYM/FITNESS ALLÉGÉ

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

SECTION ADULTE

SESSIONS DU LUNDI

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile * = Modéré

2 étoiles ** = Standard

3 étoiles *** = Intensif

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H15 - 10H15	PILATES AVANCÉ***	Zsanett	54
10H15 - 11H15	STRETCHING*	Zsanett	54
11H00 - 12H00	GYM DOUCE*	Dramane	94
11H15 - 12H15	SPÉCIAL DOS*	Zsanett	54
12H00 - 13H00	MUSCU-STRETCH**	Cyril	94
12H15 - 13H15	CIRCUIT TRAINING**	Dramane	54
13H00 - 14H00	DO-IN*	Marina	47
18H15 - 19H15	FIT'DANCE**	Pablo	54
19h15 - 20H15	PILATES**	Pablo	54

PLANNING GYM/FITNESS ALLÉGÉ

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

SECTION ADULTE

SESSIONS DU MARDI

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile * = Modéré

2 étoiles ** = Standard

3 étoiles *** = Intensif

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H15 - 10H15	GARUDA**	Zsanett	54
10H15 - 11H15	SPÉCIAL DOS*	Zsanett	54
11H00 - 12H00	GYM DOUCE*	Quentin	94
11H15 - 12H15	GYM DOUCE*	Pablo	54
12H00 - 13H00	PILATES**	Quentin	94
12H00 - 13H00	BARRE AU SOL**	Manon	47
12H15 - 13H15	GYM**	Pablo	54



PLANNING GYM/FITNESS ALLÉGÉ

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

SECTION ADULTE

SESSIONS DU MERCREDI

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile * = Modéré

2 étoiles ** = Standard

3 étoiles *** = Intensif

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H00 - 10H00	GARUDA**	Zsanett	94
10H00 - 11H00	PILATES AVANCÉ***	Zsanett	94
11H00 - 12H00	SPÉCIAL DOS*	Zsanett	94
19H15 - 20H15	GYM CARDIO**	Clarisse	54
20H15 - 21H15	SPÉCIAL MUSCU**	Grégoire	54



PLANNING GYM/FITNESS ALLÉGÉ

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

SECTION ADULTE

SESSIONS DU JEUDI

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile * = Modéré

2étoiles ** = Standard

3 étoiles *** = Intensif

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H15 - 10H15	YOGA**	Hervé	54
10H15 - 11H15	YOGA*	Hervé	54
11H00 - 12H00	PILATES DOUX*	Grégoire	94
12H00 - 13H00	MUSCU-STRETCH**	Cyril	94
12H15 - 13H15	GYM CARDIO**	Grégoire	54
19H15 - 20H15	PILATES**	Grégoire	54
20H15 - 21H15	CROSS TRAINING***	Grégoire	54

PLANNING GYM/FITNESS ALLÉGÉ

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

SECTION ADULTE

SESSIONS DU VENDREDI

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile * = Modéré

2 étoiles ** = Standard

3 étoiles *** = Intensif

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
08H15 - 09H15	PILATES ENERGIEÏA***	Géraldine	54
09H15 - 10H15	PILATES AVANCÉ***	Géraldine	54
10H15 - 11H15	PILATES**	Géraldine	54
12H15 - 13H15	QI QONG*	Laurent	54
13H15 - 14H15	TAÏ-CHI*	Laurent	54
19H15 - 20H15	BODY TRAINING***	Valérie	54