



## FITNESS - LA FAISANDERIE - du 14 au 20 Septembre 2020 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>8h30</b>		8H30-9h45 <b>JOGGYM</b> Mickael			9h15-9h45 REV.MUSCULAIRE (David)	
	9h30-10h30 <b>PILATES</b> Elisabeth	10h-11h BODYSULPT Mickael			10h-11h BODYSULPT David	9h30-10h30 BODYSULPT David
		10h15-11h AQUAGYM Laurent		10h15-11h15 GYM DOUCE Marc	10h15-11h AQUAGYM Laurent	10h15-11h AQUAGYM Lucile
11h15-12h15 BODYSULPT Marc	11h15-12h15 CAF Ramata	11h-12h PILATES Mickael	10h45-13h15 <b>YOGA</b> Véronique	11h15-12h15 STRETCHING Marc	11h15-12h FIT CARDIO David	10h45-11h45 CAF David
<b>12h15</b>				12h15-13h FIT BOXE Marc	12h15-13h15 CAF David	12h-12h45 STRETCHING David
12h15-13h15 Gym à la Barre Marc	12h15-13h15 BODYSULPT Ramata	12h15-13h45 <b>YOGA</b> Josette	12h15-13h15 CAF Ramata	13h-13h30 STRETCHING (Marc)		10h30-12h30  JOGGYM Marc
	13h15-14h Gym à la Barre Ramata	12h45-13h45 CROSS TRAINING Mickael	13h15-14h STRETCHING Ramata		13h30-14h15 STRETCHING David	13h-14h15 FIT BOXE / relaxation Marc
<b>14h00</b>	14h-15h <b>STRETCHING</b> Ramata	14h15-15h CIRCUIT TRAINING Mickael	14h-15h GYM DOUCE Ramata		14h15-15h15 BODYSULPT Maria	14h15-15h15 BODYSULPT David
		15h-15h45 BODYSULPT Mickael				
		15h45-16h30 STRETCHING Mickael			15h30-16h30 ZUMBA Maria	15h30-16h30 CAF David
<b>17h00</b>					16h45-17h45 PILATES Maria	16h30-18h YOGA Emmanuel
<b>SALLE DE MUSCULATION</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		12h-15h Stéphane				

