



FITNESS - LA FAISANDERIE - du Du 20 au 26 Septembre 2021 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h						
	9h30-10h30 PILATES Elisabeth	9h-10h15 MARCHE/RENFO Mickael				
		10h30-11h30 BODYSCULPT Mickael	10h30-12h YOGA Emmanuel	10h15-11h15 JOG/RENFO Marc	10h-10h30 REV.MUSCULAIRE (David)	10h-11h BODYSCULPT David
		11h30-12h15 PILATES Mickael		10h30-11h15 AQUAGYM Laurent	10h30-11h30 JOG/RENFO David	10h30-11h15 AQUAGYM Etienne
11h15-12h15 BODYSCULPT Marc	11h15-12h15 CAF Ramata			11h15-12h15 STRETCHING Marc		11h-12h CAF David
12h15-13h15 Gym à la Barre Marc	12h15-13h15 BODYSCULPT Ramata	12h15-13h45 YOGA Josette	12h15-13h15 CAF Ramata	12h15-13h FIT BOXE Marc	11h30-12h30 BODYSCULPT David	12h-13h STRETCHING David
12h30-13h15 AQUAGYM Jérémy	12h30-13h15 AQUAGYM Jérémy	12h30-13h15 AQUAGYM Etienne	12h30-13h15 AQUAGYM Etienne	13h-13h30 STRETCHING (Marc)	12h30-13h30 CAF David	13h-14h15 FIT BOXE/stretch Marc
	13h15-14h Gym à la Barre Ramata	12h30-13h15 CROSS TRAINING Micka (muscu)	13h15-14h STRETCHING Ramata		13h30-14h15 STRETCHING David	
14h15	14h-15h STRETCHING Ramata	14h-15h CIRCUIT TRAINING Mickael	14h-15h GYM DOUCE Ramata		14h15-15h15 BODYSCULPT Fanny	14h15-15h15 BODYCULPT/STRETCH David
		15h-16h BODYSCULPT Mickael			15h15-16h15 ZUMBA Fanny	15h15-16h15 CIRCUIT TRAINING David
		16h-16h45 STRETCHING Mickael			16h15-17h15 PILATES Fanny	16h30-17h15 STRETCHING David
17h30						
SALLE DE MUSCULATION						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	11h-13h (Stéphane)	12h-15h (Stéphane)				