



## FITNESS - LA FAISANDERIE - du Du 27 Sept au 3 Octobre 2021 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9h</b>						
	9h30-10h30 <b>PILATES</b> Elisabeth	9h-10h15 <b>MARCHE/RENFO</b> Mickael				
		10h30-11h30 <b>BODYSULPT</b> Mickael	10h30-12h <b>YOGA</b> Emmanuel	10h15-11h15 <b>JOG/RENFO</b> Marc	10h-10h30 <b>REV.MUSCULAIRE (David)</b> 10h30-11h30 <b>JOG/RENFO</b> David	10h-11h <b>BODYSULPT</b> David
11h15-12h15 <b>BODYSULPT</b> Marc	11h15-12h15 <b>CAF</b> Ramata	11h30-12h15 <b>PILATES</b> Mickael		11h15-12h15 <b>STRETCHING</b> Marc	10h30-11h15 <b>AQUAGYM</b> Etienne	10h30-11h15 <b>AQUAGYM</b> Laurent
12h15-13h15 <b>Gym à la Barre</b> Marc	12h15-13h15 <b>BODYSULPT</b> Ramata	12h15-13h45 <b>YOGA</b> Josette	12h15-13h15 <b>CAF</b> Ramata	12h15-13h <b>FIT BOXE</b> Marc	11h30-12h30 <b>BODYSULPT</b> David	11h-12h <b>CAF</b> David
12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Jérémy	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Jérémy	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Etienne	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Etienne	13h-13h30 <b>STRETCHING (Marc)</b>	12h30-13h30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> David	12h-13h <b>STRETCHING</b> David
	13h15-14h <b>Gym à la Barre</b> Ramata	12h30-13h15 <b>CROSS TRAINING</b> Micka (muscu)	13h15-14h <b>STRETCHING</b> Ramata		12h30-13h30 <b>CAF</b> Stéphane	13h-14h15 <b>FIT BOXE/stretch</b> Marc
<b>14h15</b>	14h-15h <b>STRETCHING</b> Ramata	14h-15h <b>CIRCUIT TRAINING</b> Mickael	14h-15h <b>GYM DOUCE</b> Ramata		13h30-14h15 <b>STRETCHING</b> Stéphane	
		15h-16h <b>BODYSULPT</b> Mickael			14h15-15h15 <b>BODYSULPT</b> Pierre	14h15-15h15 <b>BODYSULPT/STRETCH</b> David
		16h-16h45 <b>STRETCHING</b> Mickael			15h15-16h15 <b>ZUMBA</b> Pierre	15h15-16h15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> David
					16h15-17h15 <b>PILATES</b> Pierre	15h15-16h45 <b>YOGA</b> Sasha
<b>17h30</b>						
<b>SALLE DE MUSCULATION</b>						
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
	11h-13h ( Stéphane )	12h-15h ( Stéphane )			10h30-12h30//15h-19h	