



FITNESS - LA FAISANDERIE - Du 15 au 21 Aout 2022 -

	LUNDI Férié	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h		9h30-10h30 PILATES Elisabeth	9h-10h15 MARCHE/RENFO Mickael			10h-10h30 REV.MUSCULAIRE (David)	10h-11h BODYSCULPT Elisabeth
10h-11h BODYSCULPT Mickael	10h30-11h15 AQUAGYM Etienne		10h30-11h30 BODYSCULPT Mickael		10h15-11h15 Gym Douce David	10h30-11h30 JOOGGYM David	10h30-11h15 AQUAGYM Jérémi
11h-12h GYM A LA BARRE Mickael	11h15-12h15 CAF Ramata		11h30-12h15 PILATES Mickael		11h15-12h15 STRETCHING David	11h30-12h15 AQUAGYM Jérémi	11h-12h CAF Elisabeth
12h-13h STRETCHING Mickael	12h15-13h15 BODYSCULPT Ramata	12h30-13h15 AQUAGYM	12h30-13h15 CROSS TRAINING Mickael	12h15-13h15 CAF Ramata	12h15-13h FIT BOXE David	12h30-13h30 CIRCUIT TRAINING David	12h-13h STRETCHING Elisabeth
	13h15-14h Gym à la Barre Ramata		12h30-13h15 AQUAGYM Laurent	13h15-14h STRETCHING Ramata	13h-13h30 STRETCH David	12h30-13h30 CAF Stéphane	
14h-15h CAF Mickael	14h-15h STRETCHING Ramata		14h-15h CIRCUIT TRAINING Mickael	14h-15h GYM DOUCE Ramata		13h30-14h15 STRETCHING Stéphane	14h15-15h15 BODYSCULPT Elisabeth
15h-16h CIRCUIT TRAINING/stretch Mickael			15h-16h BODYSCULPT Mickael			14h15-15h15 BODYSCULPT Cédric	14h15-15h15 BODYCULPT Elisabeth
			16h-16h45 STRETCHING Mickael			15h15-16h15 ZUMBA Cédric	15h15-16h15 PILATES Elisabeth
						16h15-17h15 PILATES Cédric	
17h15				18h-18h45 AQUAGYM Jérémi		18h-18h45 AQUAGYM Etienne	
SALLE DE MUSCULATION							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
		12h-15h (Stéphane)			10h-12h30/15h-19h (Séphane)		