

# Planning section Fitness juillet 2024

Lundi 01		
Killy	Caron	Restoux
<b>11h-12h</b> Body sculpt seniors Estelle		
<b>12h15-13h</b> Body sculpt Estelle	<b>12h15-13h15</b> Renfo/sophro /stretch Nicole	<b>12h30-13h15</b> Circuit training Salim
<b>13h-13h30</b> Cardio wrk Estelle	<b>13h15-14h15</b> Yoga Marie-Anne	<b>13h15-14h</b> HIIT Salim
<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Edyta		<b>18h30-19h15</b> Pilates Estelle
<b>19h15-20h</b> Body attack Edyta		<b>19h15-20h</b> Cardio-Sculpt Estelle

Mardi 02		
Killy	Restoux	Caron
<b>11h15-12h</b> Body sculpt / Stretch seniors Annabel		
<b>12h-12h45</b> LIA Annabel	<b>12h15-13h</b> Body sculpt Noel	
<b>12h45-13h30</b> Fit Postural Annabel	<b>13h-13h45</b> Cross training Noel	<b>12h15-13h15</b> Yoga Vinyasa Virginia
<b>18h15-19h</b> Cardio sculpt Estelle	<b>18h30-19h15</b> Body combat Edyta	
<b>19h-19h30</b> Stretching Estelle	<b>19h15-20h</b> CAF Edyta	
<b>19h30-20h30</b> Zumba Ricco		

Mercredi 03		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h-11h45</b> Pilates seniors Estelle		
<b>12h-12h45</b> Pilates Estelle		<b>12h-13h</b> Circuit Salim
<b>12h45-13h30</b> stretching Estelle		
<b>18h15-19h15</b> Body balance Edyta	<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Estelle	
<b>19h15-20h15</b> trx Edyta	<b>19h15-20h15</b> YOGA Marie-Anne	

Jeudi 04	
Killy	Restoux
<b>9h30-10h30</b> Yoga seniors Marie-Anne	
<b>12h-12h45</b> Body sculpt Amélie	<b>12h15-13h</b> Hiit Estelle
<b>12h45-13h30</b> Pilates Amélie	<b>13h-13h30</b> AF Estelle
<b>18h15-19h</b> CAF Cécile	<b>18h15-19h15</b> Body attack Edyta
<b>19h-19h30</b> Stretching Cécile	<b>19h15-20h</b> Circuit Edyta
<b>19h30-20h30</b> Latin Dancing Santiago	

Vendredi 05	
Killy	Planchette
<b>11h30-12h15</b> Sophro/stretch seniors Nicole	
<b>12h15-12h45</b> AF Steeve	
<b>12h45-13h45</b> yoga Steeve	
<b>18h15-19h</b> Body balance Edyta	<b>18h30-19h15</b> Body combat Cécile
<b>19h-19h45</b> TRX Edyta	<b>19h15-20h</b> Yoga Virginia

Samedi 06	Dimanche 07
Planchette	Planchette
<b>9h-10h</b> Circuit running Salim	<b>10h30-11h30</b> Body Combat cécile



# Planning section Fitness juillet 2024

Lundi 08		
Killy	Caron	Restoux
<b>11h-12h</b> Body sculpt seniors Estelle		
<b>12h15-13h</b> Body sculpt Estelle	<b>12h15-13h15</b> Renfo/sophr ofstretch	<b>12h30-13h15</b> Circuit training
<b>13h-13h30</b> Cardio wrk Estelle	<b>13h15-14h15</b> Yoga	<b>13h15-14h</b> HIIT Salim
<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Edyta		<b>18h30-19h15</b> Pilates
<b>19h15-20h</b> Body attack Edyta		<b>19h15-20h</b> Cardio- Sculpt

Mardi 09		
Killy	Restoux	Caron
<b>11h15-12h</b> Body sculpt / Stretch seniors Annabel		
<b>12h-12h45</b> LIA Annabel	<b>12h15-13h</b> Body sculpt Noel	
<b>12h45-13h30</b> Fit Postural Annabel	<b>13h-13h45</b> Cross training Noel	<b>12h15-13h15</b> Yoga Vingasa Virginia
<b>18h15-19h</b> Cardio sculpt Estelle	<b>18h30-19h15</b> Body combat Edyta	
<b>19h-19h30</b> Stretching Estelle	<b>19h15-20h</b> CAF Edyta	
<b>19h30-20h30</b> Zumba Ricco		

Mercredi 10		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h-11h45</b> Pilates seniors Estelle		
<b>12h-12h45</b> Pilates Estelle		<b>12h-13h</b> Circuit Salim
<b>12h45-13h30</b> stretching Estelle		
<b>18h15-19h15</b> Body balance Edyta	<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Estelle	
<b>19h15-20h15</b> trx Edyta	<b>19h15-20h15</b> YOGA Marie-Anne	

Jeudi 11	
Killy	Restoux
<b>9h30-10h30</b> Yoga seniors Marie-Anne	
<b>12h-12h45</b> Body sculpt Edyta	<b>12h15-13h</b> Hiit Estelle
<b>12h45-13h30</b> Pilates Edyta	<b>13h-13h30</b> AF Estelle
<b>18h15-19h</b> CAF Cécile	<b>18h15-19h15</b> Body attack Edyta
<b>19h-19h30</b> Stretching Cécile	<b>19h15-20h</b> Circuit Edyta
<b>19h30-20h30</b> Latin Dancing Santiago	

Vendredi 12		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h30-12h15</b> Sophro/stretch seniors Nicole		
<b>12h15-12h45</b> AF Steeve		
<b>12h45-13h45</b> yoga Steeve		
<b>18h15-19h</b> Body balance Edyta	<b>18h45-19h30</b> Body combat Cécile	
<b>19h-19h45</b> TRX Edyta	<b>19h30-20h</b> Stretch Cécile	<b>18h30-19h30</b> Yoga Virginia

Samedi 13
Planchette
<b>9h-10h</b> Circuit running Salim



# Planning section Fitness juillet 2024

Lundi 15		
Killy	Caron	Restoux
<b>11h-12h</b> Body sculpt seniors Edyta		
<b>12h15-13h</b> Body sculpt Edyta	<b>12h15-13h15</b> Renfo/sophro /stretch Nicole	<b>12h30-13h15</b> Circuit training
<b>13h-13h30</b> Cardio wrk Edyta		<b>13h15-14h</b> HIIT Salim
<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Edyta		<b>18h30-19h15</b> Body
<b>19h15-20h</b> Body attack Edyta		<b>19h15-20h</b> Cardio- Sculpt
<b>20h-21h</b> Zumba Gwen		

Mardi 16		
Killy	Restoux	Caron
<b>11h15-12h</b> Body sculpt / Stretch seniors Edyta		
<b>12h-12h45</b> Cardio wrk Edyta	<b>12h15-13h</b> Body sculpt Noel	
<b>12h45-13h30</b> Fit Postural Edyta	<b>13h-13h45</b> Cross training Noel	<b>12h15-13h15</b> Yoga Vingasa Virginia
<b>18h15-19h</b> Cardio sculpt Cécile	<b>18h30-19h15</b> Body combat Edyta	
<b>19h-19h30</b> Stretching Cécile	<b>19h15-20h</b> CAF Edyta	
<b>19h30-20h30</b> Zumba Ricco		

Mercredi 17		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h-11h45</b> Pilates seniors Edyta		
<b>12h-12h45</b> Pilates Edyta		<b>12h-13h</b> Circuit Samba
<b>12h45-13h30</b> stretching Edyta		<b>13h-13h30</b> AF Samba
<b>18h15-19h15</b> Body balance Edyta	<b>18h30-19h15</b> Body sculpt	
<b>19h15-20h15</b> trx Edyta	<b>19h15-19h45</b> Stretching	

Jeudi 18	
Killy	Restoux
<b>11h-12h</b> Renfo stretch seniors Nicole	
<b>12h-12h45</b> Body sculpt Amélie	<b>12h15-13h</b> Hiit Noel
<b>12h45-13h30</b> Pilates Amélie	<b>13h-13h30</b> AF Noel
<b>18h15-19h</b> CAF Cécile	<b>18h15-19h15</b> Body attack Edyta
<b>19h-19h30</b> Stretching Cécile	<b>19h15-20h</b> Circuit Edyta
<b>19h30-20h30</b> Latin Dancing Santiago	

Vendredi 19		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h30-12h15</b> Sophro/stretch seniors Nicole		
<b>12h15-12h45</b> AF Steeve		
<b>12h45-13h45</b> yoga Steeve		
<b>18h15-19h</b> Body balance Edyta	<b>18h45-19h30</b> Body combat Cécile	
<b>19h-19h45</b> TRX Edyta	<b>19h30-20h</b> Stretch Cécile	<b>18h30-19h30</b> Yoga Virginia

Samedi 20
Planchette
<b>9h-10h</b> Circuit running Salim



# Planning section Fitness juillet 2024

Lundi 22		
Killy	Caron	Restoux
<b>11h-12h</b> Body sculpt seniors Estelle		
<b>12h15-13h</b> Body sculpt Estelle	<b>12h15-13h15</b> Renfo/sophros tretch Nicole	<b>12h30-13h15</b> Circuit training Salim
<b>13h-13h30</b> Cardio wrk Estelle		<b>13h15-14h</b> HIIT Salim
<b>18h30-19h15</b> Body sculpt Edyta		<b>18h30-19h15</b> Pilates Estelle
<b>19h15-20h</b> Body attack Edyta		<b>19h15-20h</b> Cardio-Sculpt Estelle
<b>20h-21h</b> Zumba Gwen		

Mardi 23	
Killy	Restoux
<b>11h15-12h</b> Body sculpt / Stretch seniors Estelle	
<b>12h-12h45</b> Step débutants Estelle	<b>12h15-13h</b> Body sculpt Noel
<b>12h45-13h30</b> Fit Postural Estelle	<b>13h-13h45</b> Cross training Noel
<b>18h15-19h</b> Cardio sculpt Estelle	<b>18h30-19h15</b> Body combat Edyta
<b>19h-19h30</b> Stretching Estelle	<b>19h15-20h</b> CAF Edyta
<b>19h30-20h30</b> Zumba Ricco	

Mercredi 24		
Killy	Restoux	Planchette
<b>11h-11h45</b> Pilates seniors Estelle		
<b>12h-12h45</b> Pilates Estelle		<b>12h-13h</b> Circuit Salim
<b>12h45-13h30</b> stretching Estelle		
<b>18h15-19h15</b> Body balance Edyta	<b>18h30-19h15</b> Body sculpt	
<b>19h15-20h15</b> trx Edyta	<b>19h15-20h</b> Pilates Estelle	

Jeudi 25	
Killy	Restoux
<b>11h-12h</b> Renfo stretch seniors Amélie	
<b>12h-12h45</b> Body sculpt Amélie	<b>12h15-13h</b> Hiit Estelle
<b>12h45-13h30</b> Pilates Edyta	<b>13h-13h30</b> AF Estelle
<b>18h15-19h</b> CAF Cécile	<b>18h15-19h15</b> Body attack Edyta
<b>19h-19h30</b>	<b>19h15-20h</b>

Vendredi 26	
Killy	Restoux
<b>11h30-12h15</b> Sophros/streth h seniors Nicole	
<b>12h15-12h45</b> AF Edyta	
<b>12h45-13h30</b> yoga Edyta	
<b>18h15-19h</b> Body balance Edyta	<b>18h45-19h30</b> Body combat Cécile
<b>19h-19h45</b>	<b>19h30-20h</b>

Samedi 27
Planchette
<b>9h-10h</b> Circuit running Salim

