

PLANNING FITNESS

*valable sous réserve de modifications, hors vacances scolaires et fermetures techniques

GRAND STADE les Capellans

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H - 9H45	RÉVEIL MUSCULAIRE PILATES * Salle Pin (Mas Capellans)	MOBILITÉ ET SOUPLESSE GYM BALL Salle Pin (Mas Capellans)	BODY BARRE RÉVEIL DOUCEUR Salle Pin (Mas Capellans)	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	TBC RÉVEIL MUSCULAIRE Salle Peuplier (Mas Capellans)	9H30 À 10H30 * HATHA YOGA Salle Cyprès (Mas Capellans)
10H - 10H45	PILATES BALL *	TCAF PILATES * Salle Pin (Mas Capellans)	SPINNING PILATES ADVANCED * Salle Pin (Mas Capellans)	TCAF PILATES * Salle Pin (Mas Capellans)	BODY BARRE PILATES RESPIRE * Salle Peuplier (Mas Capellans)	10H45 À 11H45 * HATHA YOGA SHIVANANDA Salle Cyprès (Mas Capellans)
11H - 11H45	BODY SCULPT	SUSPENSION T	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	SPINNING YOGA YIN * Salle Pin (Mas Capellans)	TCAF	
12H30 - 13H15			GYM RENFO			
18H15 - 18H55	SPINNING	BODY BARRE GYM DOUCE Salle Peuplier (Mas Capellans)	PILATES *	SUSPENSION T		
19H00 - 19H45	TCAF CARDIO DANCE Salle Pin (Mas Capellans)	STEP 2	RENFO BODY CARDIO DANCE Salle Peuplier (Mas Capellans)	SPINNING BODY BALL Salle Peuplier (Mas Capellans)	18H30 À 19H15 CARDIO & RENFO	
20H00 - 20H45	ZUMBA BODY SCULPT Salle Pin (Mas Capellans)	ABDOS ET STRECH		LIA	19H30 À 20H15 * PILATES FLOW	

Niveaux d'intensité : ● + ● ++ ● +++

* Accès limité à 2 cours de yoga par semaine et 4 cours de Pilates par semaine

📱 Réservation obligatoire sur l'application Grand Stade les Capellans !