

# 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 SCUPLT

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 SCUPLT  
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 !