

PLANNING FITNESS • Vacances d'hiver

Du 23 février au 6 mars

GRAND STADE

les Capellans

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H - 9H45	RÉVEIL MUSCULAIRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	BODY BARRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	RÉVEIL MUSCULAIRE
10H - 10H45	PILATES 	TCAF	SPINNING 	TCAF	BODY BARRE
11H - 11H45	BODY SCUPLT	SUSPENSION T 	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	SEM. 1 CARDIO BIKE SEM. 2 SPINNING 	TCAF
18H15 - 19H00	SPINNING 	GYM DOUCE	PILATES 	SUSPENSION T 	
19H05 - 19H50	TCAF	BODY BARRE	RENFO BODY CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	SPINNING  BODY SCUPLT <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	CIRCUIT CRX (CARDIO & RENFO)
19H55 - 20H40	ZUMBA	ABDOS ET STRECH		LIA	PILATES 

Niveaux d'intensité :  +  ++  +++

 Réservation obligatoire sur l'application Grand Stade les Capellans !