

PLANNING FITNESS • Vacances d'été

Du 29 juin au 28 août

GRAND STADE

les Capellans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H - 9H35 9H40 - 10H15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
9H - 10H	HATHA DOUX YOGA *	8H30 - BEACH FIT <i>Plage Rodin</i>	7H30 - MORNING YOGA *	RÉVEIL MUSCULAIRE	8H30 - BEACH FIT <i>Plage Rodin</i>
10H - 11H	PILATES *	TCAF	SUSPENSION T	PILATES	BODY BARRE
11H - 12H	BODY SCUPLT	SPINNING	CIRCUIT FULL BODY	YIN YOGA *	SUSPENSION T
18H - 19H	AQUAGYM ZUMBA <i>Place Maillol</i> PILATES *	AQUAGYM PILATES *	AQUAGYM HATHA FLOW YOGA *	AQUAGYM BODY BARRE	AQUAGYM PILATES *
19H - 20H	YIN YOGA * <i>Jardin des Plantes</i>	BODY SCUPLT	TCAF	SPINNING	
20H - 21H	TCAF	GYM DOUCE	PILATES	ZUMBA	

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 !