

PLANNING FITNESS

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H15 - 10H

RÉVEIL MUSCULAIRE

MOBILITÉ ET SOUPLESSE

GYM BALL

Salle Pin (Mas Capellans)

BODY BARRE

RÉVEIL MUSCULAIRE

Salle Peuplier (Mas Capellans)

MOBILITÉ ET SOUPLESSE

TBC

RÉVEIL MUSCULAIRE

Salle Pin (Mas Capellans)

10H15 - 11H

TCAF

SPINNING

TCAF

BODY BARRE

11H15 - 12H

BODY SCUPLT

SUSPENSION T

MOBILITÉ ET SOUPLESSE

SPINNING

TCAF

CARDIO DANCE

Salle Peuplier (Mas Capellans)

12H30 - 13H15

GYM RENFO

18H - 18H45

SPINNING

BODY BARRE

SUSPENSION T

19H - 19H45

TCAF

CARDIO DANCE

Salle Peuplier (Mas Capellans)

STEP 2

RENFO BODY

BODY BALL

Salle Pin (Mas Capellans)

SPINNING

BODY RENFO

Salle Peuplier (Mas Capellans)

18H30 À 19H15
CARDIO & RENFO

20H - 20H45

ZUMBA

ABDOS ET STRECH

LIA

Niveaux d'intensité : ●+ ●++ ●+++

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

GRAND STADE
les Capellans

Ouvert à tous 7j / 7 toute l'année

Rue Verdi, 66 750 Saint-Cyprien • 0468373200 • contact@sportgrandstade.fr



PLANNING YOGA/PILATES

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H15 - 10H

PILATES
Salle Pin (Mas Capellans)



10H15 - 11H

PILATES BALL



PILATES
Salle Pin (Mas Capellans)



PILATES ADVANCED
Salle Pin (Mas Capellans)



PILATES
Salle Pin (Mas Capellans)



PILATES RESPIRE
Salle Peuplier (Mas Capellans)



10H45 À 11H45
FLOW YOGA
Salle Cyprès (Mas Capellans)



11H15 - 12H

FLOW YOGA



YIN YOGA
Salle Pin (Mas Capellans)



12H30 - 13H15

18H - 18H45

PILATES
Salle Peuplier (Mas Capellans)



PILATES



19H - 19H45

YIN YOGA
Salle Peuplier (Mas Capellans)



20H - 20H45

POWER YOGA



19H30 À 20H15
PILATES FLOW



Niveaux d'intensité : ● + ● ++ ● +++

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

GRAND STADE
les Capellans

Ouvert à tous 7j / 7 toute l'année

Rue Verdi, 66 750 Saint-Cyprien • 0468373200 • contact@sportgrandstade.fr

