

COURS COLLECTIFS



EN SALLE

LUNDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Cardiojump

11h00-11h45

Gymdouce

12h15-12h45 / 12h45-13h15

Streching

CircuitFit minceur

16h00-18h00

CircuitFit minceur

18h15

CircuitFit intense

19h15

F.A.C

MARDI

17h00-18h00

CircuitFit minceur

18h15

F.A.C

19h15

Cardiojump

20h15

CircuitFit intense

MERCREDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h00-12h00

Streching

12h30

Cardiojump

16h00-18h00

CircuitFit minceur

18h15

F.A.C

19h15

Cardiojump

JEUDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h00-12h00

Streching

12h30

Cardiojump

VENDREDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Cardiojump

11h15-12h00

Streching

12h15-13h30

CircuitFit minceur

DIMANCHE

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h15-12h00

Cardiojump

12h15-13h30

CircuitFit minceur



Les cours collectifs sont d'une durée de 45 minutes sauf pour le CircuitFit minceur qui peut-être inférieure. Hormis le CircuitFit minceur les cours sont sur réservation www.cap-provenois.fr

COURS COLLECTIFS

Petites vacances



EN SALLE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h00

Cardiojump

11h00-12h15

Stretching

12h30

CircuitFit minceur

15h15-18h00

Coaching

18h15

CircuitFit intense

19h15

F.A.C

10h00

F.A.C

11h00-12h15

Stretching

12h30

Cardiojump

10h00

CircuitFit minceur

11h15-12h00

Cardiojump

12h30

CircuitFit intense

15h15-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Cardiojump

10h00

Cardiojump

11h15-12h00

Stretching

12h15-13h30

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h15-12h00

Cardiojump

12h15-13h30

CircuitFit minceur

15h15-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Cardiojump

20h15

CircuitFit intense



Les cours collectifs sont d'une durée de 45 minutes sauf pour le CircuitFit minceur qui peut-être inférieur. Hormis le CircuitFit minceur les cours sont sur réservation www.cap-provenois.fr