



COURS COLLECTIFS



EN SALLE

LUNDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Stretching

11h00-11h45

Pilates

MARDI

MERCREDI

JEUDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Stretching

VENDREDI

09h00-09h45

Stretching

10h00

CircuitFit minceur

11h00-11h45

Pilates

SAMEDI

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Hiit

11h00-11h45

Stretching

12h15-13h30

CircuitFit minceur

DIMANCHE

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Pilates

12h15-13h30

CircuitFit minceur

16h00-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Hiit

20h15

CircuitFit intense

16h00-18h00

Coaching

18h15

CircuitFit intense

19h15

F.A.C

16h00-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Hiit



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-provinois.fr