

# COURS COLLECTIFS

Petites vacances et grandes vacances



# EN SALLE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	15h15-18h00 Coaching	18h15 F.A.C	19h15 Cardiojump	20h15 CircuitFit intense
10h15 Stretching	11h15-12h00 Pilates	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 F.A.C	11h15-12h00 Stretching	12h30 Cardiojump	15h15-18h00 Coaching	10h15 CircuitFit minceur	11h15-12h00 Pilates	12h30 CircuitFit intense	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-provençois.fr](http://www.cap-provençois.fr)

New!

# COURS COLLECTIFS



# EN SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00-09h45 <b>CircuitFit minceur</b>		09h00-09h45 <b>CircuitFit minceur</b>	09h00-09h45 <b>CircuitFit minceur</b>	09h00-09h45 <b>Stretching</b>	09h00-09h45 <b>CircuitFit minceur</b>	09h00-09h45 <b>CircuitFit minceur</b>
10h00 <b>Stretching</b>		10h00 <b>F.A.C</b>	10h00 <b>F.A.C</b>	10h00 <b>Stretching</b>	10h00 <b>Hiit</b>	10h00 <b>F.A.C</b>
11h00-11h45 <b>Pilates</b>		11h00-11h45 <b>Stretching</b>	11h00-11h45 <b>Stretching</b>	11h00-11h45 <b>Pilates</b>	11h00-11h45 <b>Stretching</b>	11h00-11h45 <b>Pilates</b>
<hr/>						
16h00-18h00	16h00-18h00	16h00-18h00	16h00-18h00	16h00-18h00	16h00-18h00	16h00-18h00
<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>	<b>Coaching</b>
18h15 <b>F.A.C</b>	18h15 <b>CircuitFit intense</b>	18h15 <b>CircuitFit intense</b>	18h15 <b>CircuitFit intense</b>	18h15 <b>F.A.C</b>	18h15-13h30 <b>CircuitFit minceur</b>	12h15-13h30 <b>CircuitFit minceur</b>
19h15 <b>Hiit</b>	19h15 <b>Hiit</b>	19h15 <b>F.A.C</b>	19h15 <b>F.A.C</b>	19h15 <b>Hiit</b>		
20h15 <b>CircuitFit intense</b>						



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-provençois.fr](http://www.cap-provençois.fr)