



COURS COLLECTIFS

Petites vacances et grandes vacances



EN SALLE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h00

Stret**ching**

11h00-11h45

Pilates

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Stret**ching**

10h00

Circuit**Fit**
minceur

11h00-11h45

Pilates

09h00-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

Pilates

11h00-11h45

Stret**ching**

12h15-13h30

Circuit**Fit**
minceur

09h00-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Pilates

12h15-13h30

Circuit**Fit**
minceur

16h00-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Hiit

20h15

Circuit**Fit**
intense

15h00-18h00

Coaching

18h15

Circuit**Fit**
intense

19h15

F.A.C

15h00-18h00

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-provenois.fr



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-provenois.fr