

2024

# COURS COLLECTIFS



# EN SALLE

## LUNDI

09h05-09h45

**CircuitFit minceur**

10h00

**Stretching**

11h00-11h45

**Pilates**

## MARDI

17h00-18h00

**Coaching**

18h15

**Pilates**

19h15

**Hiit**

20h15

**CircuitFit intense**

## MERCREDI

## JEUDI

09h05-09h45

**CircuitFit minceur**

10h00

**F.A.C**

11h00-11h45

**Stretching**

16h00-18h00

**Coaching**

18h15

**CircuitFit intense**

19h15

**F.A.C**

## VENDREDI

09h05-09h45

**CircuitFit minceur**

10h00

**Stretching**

11h00-11h45

**Pilates**

16h00-18h00

**Coaching**

18h15

**F.A.C**

19h15

**Hiit**

## SAMEDI

09h00-09h45

**CircuitFit minceur**

10h00

**Renforcement Musculaire**

11h00-11h45

**Stretching**

12h15-13h30

**CircuitFit minceur**

## DIMANCHE

09h00-09h45

**CircuitFit minceur**

10h00

**F.A.C**

11h15-12h00

**Pilates**

12h15-13h30

**Stretching**



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

2024

# COURS COLLECTIFS

Petites vacances et grandes vacances



# EN SALLE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h00

Stretching

11h00-11h45

Pilates

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Stretching

10h00

Stretching

11h00-11h45

Pilates

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Renforcement Musculaire

11h00-11h45

Stretching

12h15-13h30

CircuitFit minceur

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h15-12h00

Pilates

12h15-13h30

Stretching

17h00-18h00

Coaching

18h15

Pilates

19h15

Hiit

20h15

CircuitFit intense

15h00-18h00

Coaching

18h15

CircuitFit 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-provinois.fr](http://www.cap-provinois.fr)