

COURS COLLECTIFS



EN SALLE

LUNDI

09h05-09h45

CircuitFit
minceur

10h00

Streching

11h00-11h45

Pilates

MARDI

MERCREDI

JEUDI

09h05-09h45

CircuitFit
minceur

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Streching

VENDREDI

09h05-09h45

CircuitFit
minceur

10h00

Streching

11h00-11h45

Pilates

SAMEDI

09h00-09h45

CircuitFit
minceur

10h00

Renforcement
Musculaire

11h00-11h45

Streching

12h15-13h00

CircuitFit
minceur

DIMANCHE

09h00-09h45

CircuitFit
minceur

10h00

F.A.C

11h15-12h00

Pilates

12h05-13h00

Streching

17h00-18h00

Coaching

18h15

Pilates

19h15

Hiit

20h15

CircuitFit
intense

17h00-18h00

Coaching

18h15

CircuitFit
intense

19h15

F.A.C

17h00-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Renforcement
Musculaire

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

2024-2025

COURS COLLECTIFS

Petites vacances et grandes vacances



EN SALLE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h05

Stretching

11h00-11h45

Pilates

10h05

F.A.C

11h15-12h00

Stretching

10h05

Stretching

11h00-11h45

Pilates

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

Renforcement Musculaire

11h00-11h45

Stretching

12h15-13h00

CircuitFit minceur

09h00-09h45

CircuitFit minceur

10h00

F.A.C

11h15-12h00

Pilates

12h05-13h00

Stretching

17h00-18h00

Coaching

18h15

Pilates

19h15

Hiit

20h15

CircuitFit intense

17h00-18h00

Coaching

18h15

CircuitFit intense

19h15

F.A.C

17h00-18h00

Coaching

18h15

F.A.C

19h15

Renforcement Musculaire



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