

Septembre à fin
décembre 2026



COURS COLLECTIFS

EN SALLE

LUNDI

09h05-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

Stre**ching**

11h00-11h45

Pil**ates**

MARDI

09h05-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

Yoga

11h00-11h45

Stre**ching**

MERCREDI

JEUDI

09h05-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

F.A.C

11h00-11h45

Stre**ching**

VENDREDI

09h05-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

Stre**ching**

11h00-11h45

Pil**ates**

SAMEDI

09h00-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00

Renfor**cement**
Muscula**ire**

11h00-11h45

Stre**ching**

12h15-13h00

Circuit**Fit**
minceur

DIMANCHE

09h00-09h45

Circuit**Fit**
minceur

10h00-10h45

F.A.C

11h00-11h45

Pil**ates**

12h00-12h45

Stre**ching**

17h00-18h00



18h15

Pil**ates**

19h15

Hi**it**

20h15

Circuit**Fit**
intense

17h00-18h00

Coa**ching**

18h15

F.A.C

19h15

Yoga



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