

# PLANNING COURS COLLECTIFS

SAISON 2021-2022



## LUNDI

**BODY BARRE**

12H30 - 13H30

**STRETCHING**

13H30 - 13H45

**BODY BARRE ou  
CIRCUIT TRAINING**

17H45 - 18H30

**POWER'FIT**

18H30 - 19H00

**100% ABDOS**

19H00 - 19H30

**FIT'FORM ou HIIT**

19H30 - 20H30

## MARDI

**CAF**

18H00 - 18H45

**STEP**

18H45 - 19H30

**YOGA**

19H45 - 21H15

## MERCREDI

**YOGA**

9H30 - 11H00

**CIRCUIT TRAINING**

12H30 - 13h30

**PILATES**

17H00 - 18H00

**BODY BARRE**

18H00 - 18H45

**PILATES**

19H00 - 20H00

## JEUDI

**POWER'FIT**

18H00 - 18H45

**FIT'FORM**

18H45 - 19H30

**YOGA**

19H45 - 21H15

## VENDREDI

**CARDIO HIIT**

12H30 - 13H15

**STRETCHING**

13H15 - 13H45

**CARDIO BOXE**

18H00 - 18H30

**BODY SCULPT ou HIIT**

18H30 - 19H00

**GYM ZEN**

19H00 - 19H45

- Renforcement musculaire
- Posture, étirements et relaxation
- Cours cardio
- Yoga (Abonnement spécifique)
- Pilates (Abonnement spécifique)

## PLATEAU MUSCULATION

**LUNDI** : 17h30 - 19h30

**MARDI & JEUDI** : 17h30 - 20h30

**MERCREDI** : 12h00 - 14h00 et 17h30 - 20h00

**VENDREDI** : 17h30 - 20h30

Parc de l'Intelligence Environnementale  
Accès 11 Avenue St Paulin

Inscriptions et Renseignements : Complexe Sportif D. Loche (Stade A.Moga),  
1 Impasse Delphin Loche 33130 BEGLES

05 56 49 42 02 - [www.cabeglais.fr](http://www.cabeglais.fr) - [cabeglais@cabeglais.fr](mailto:cabeglais@cabeglais.fr)