

PLANNING COURS COLLECTIFS

SAISON 2022- 2023



LUNDI

BODY BARRE

12H30 - 13H30

STRETCHING

13H30 - 13H45

CIRCUIT TRAINING

18H00 - 18H30

POWER'FIT

18H30 - 19H00

100% ABDOS

19H00 - 19H30

FIT'FORM ou HIIT

19H30 - 20H30

MARDI

CAF

18H00 - 18H45

STEP

18H45 - 19H30

MERCREDI

CIRCUIT TRAINING

12H30 - 13h30

BODY BARRE

18H00 - 18H45

JEUDI

POWER'FIT

18H00 - 18H45

FIT'FORM

18H45 - 19H30

VENDREDI

FIT'FORM

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

PLATEAU MUSCULATION

LUNDI : 17h30 - 19h30

MARDI, JEUDI & VENDREDI : 17h30 - 20h30

MERCREDI : 12h00 - 13h45 et 17h30 - 20h00

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 - cabeglais@cabeglais.fr