

# 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)