

PLANNING COURS COLLECTIFS

SAISON 2023 - 2024



LUNDI

BODY BARRE

12H30 - 13H30

STRETCHING

13H30 - 13H45

CIRCUIT TRAINING

18H00 - 18H30

POWER'FIT

18H30 - 19H00

POWER'DANCE

19H00 - 19H30

100% ABDOS

19H30 - 20H15

MARDI

CAF

18H00 - 18H45

STEP

18H45 - 19H30

MERCREDI

CIRCUIT TRAINING

12H30 - 13H15

BODY BARRE

18H00 - 18H45

JEUDI

POWER'FIT

18H00 - 18H45

FIT'FORM

18H45 - 19H30

VENDREDI

HIIT

12H15 - 13H15

CARDIO BOXE

18H00 - 18H30

BODY SCULPT ou HIIT

18H30 - 19H00

GYM ZEN

19H00 - 19H45

- Renforcement musculaire
- Posture, étirements et relaxation
- Cours cardio
- Cours de danse

PLATEAU MUSCULATION

LUNDI, MARDI, JEUDI & VENDREDI : 17h30 - 20h30

MERCREDI : 12h00 - 13h45 et 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 - cabeglais@cabeglais.fr