

# PLANNING COURS COLLECTIFS

## SAISON 2024 - 2025



### 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

**YOGA**  
19H45 - 21H15

### MERCREDI

**CIRCUIT TRAINING**  
12H30 - 13H15

**PILATES**  
17H00 - 18H00

**BODY BARRE**  
18H00 - 18H45

**PILATES**  
19H00 - 20H00

### JEUDI

**POWER'FIT**  
18H00 - 18H45

**FIT'FORM**  
18H45 - 19H30

**YOGA**  
19H45 - 21H15

### 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
- Yoga (Abonnement spécifique)
- Pilates (Abonnement spécifique)

## PLATEAU MUSCULATION

**LUNDI, MARDI, JEUDI & VENDREDI** : 17h30 - 20h30  
**MERCREDI** : 12h00 - 13h45 et 18h00 - 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)