

PLANNING COURS COLLECTIFS

SAISON 2025 - 2026



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 / HIIT
18H00 - 18H45

FIT'FORM
18H45 - 19H30

VENDREDI

HIIT
12H15 - 13H15

BODY SCULPT
18H00 - 18H30

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 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 - cabeglais@cabeglais.fr