

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h00	STEP1	TCAF	BODY BARRE	CAF	TBC
	RÉVEIL MUSCULAIRE <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>		CAF <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	YOGA POSTURAL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	
10h15 - 11h00	PILATES	(10h30) GYM BALL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	MARCHE NORDIQUE <i>RDV Mas Capellans, 10h - 11h</i>	
		CROSS TRAINING	SPINNING	U.BOUND	BODY BARRE
11h00 - 11h30	STRETCH				STRETCH
12h30 - 13h15			PILATES <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>		
18h - 18h30	SPINNING			BODY SCULPT (45 min.) <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	
18h30 - 19h15	CROSS TRAINING	COURSE OBSTACLES	STEP1	CROSS TRAINING	COURSE OBSTACLES
	CAF				BODY BARRE
	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	U.BOUND	CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	CF	PILATES <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
19h30 - 20h15	BODY SCULPT (45 min.) <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	PILATES	BODY BARRE	FLASH ABDOS + STRETCH	SALSA <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
	ZUMBA				SPINNING

CAF : Cuisses Abdos Fessiers - TCAF : Taille Cuisses Abdos Fessiers - BODY BARRE : Renforcement des muscles posturaux avec barre et poids - TBC : Renforcement musculaire et cardio - U.BOUND : Cours de cardio sur mini-trampoline - PILATES : Méthode «douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire), les chaînes profondes du corps - CROSS TRAINING : Atelier renforcement musculaire et cardio (sur réservation 15 personnes maximum) - RÉVEIL MUSCULAIRE : Travail complet de renforcement musculaire et d'étirement tout en douceur pour bien commencer la semaine - GYM BALL : Renforcement musculaire et travail postural à l'aide de ballon - YOGA POSTURAL : Mélange de yoga et d'exercice de renforcement musculaire afin d'améliorer la posture et la concentration - SPINNING : Cours collectif vélos (réservation 48h avant) - CARDIO DANCE : Travail cardio en dansant sur des pas simples et ludiques avec des musiques actuelles - MARCHE NORDIQUE : marche active qui accentue le mouvement de balancer des bras et propulse le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons - COURSE OBSTACLES : Parcours d'agilité et renforcement musculaire - BODY SCULPT : Renforcement musculaire avec haltères - CF : Cuisses Fessiers - SALSA : - STRETCH : - ZUMBA : - FLASH ABDOS : -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h00	STEP1	TCAF	BODY BARRE	CAF	
	RÉVEIL MUSCULAIRE <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>		CAF <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	YOGA POSTURAL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	
10h15 - 11h00	PILATES	(10h30) GYM BALL <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	MARCHE NORDIQUE <i>RDV Mas Capellans, 10h - 11h</i>	
		CROSS TRAINING	SPINNING	U.BOUND	
11h00 - 11h30	STRETCH				
12h30 - 13h15			PILATES <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>		
18h - 18h30	SPINNING			BODY SCULPT (45 min.) <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	
18h30 - 19h15	CROSS TRAINING	COURSE OBSTACLES	STEP1	CROSS TRAINING	
	CAF				
	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	U.BOUND	CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	CF	
19h30 - 20h15	BODY SCULPT (45 min.) <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	PILATES	BODY BARRE	FLASH ABDOS + STRETCH	
	ZUMBA				

CAF : Cuisses Abdos Fessiers - TCAF : Taille Cuisses Abdos Fessiers - BODY BARRE : Renforcement des muscles posturaux avec barre et poids - TBC : Renforcement musculaire et cardio - U.BOUND : Cours de cardio sur mini-trampoline - PILATES : Méthode «douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire), les chaînes profondes du corps - CROSS TRAINING : Atelier renforcement musculaire et cardio (sur réservation 15 personnes maximum) - RÉVEIL MUSCULAIRE : Travail complet de renforcement musculaire et d'étirement tout en douceur pour bien commencer la semaine - GYM BALL : Renforcement musculaire et travail postural à l'aide de ballon - YOGA POSTURAL : Mélange de yoga et d'exercice de renforcement musculaire afin d'améliorer la posture et la concentration - SPINNING : Cours collectif vélos (réservation 48h avant) - CARDIO DANCE : Travail cardio en dansant sur des pas simples et ludiques avec des musiques actuelles - MARCHE NORDIQUE : marche active qui accentue le mouvement de balancier des bras et propulse le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons - COURSE OBSTACLES : Parcours d'agilité et renforcement musculaire - BODY SCULPT : Renforcement musculaire avec haltères - CF : Cuisses Fessiers - SALSA : - STRETCH : - ZUMBA : - FLASH ABDOS : -