



COMPLEXE SPORTIF ET FITNESS

Ouvert du Lundi au Vendredi de 9h15 à 21h

Le Samedi de 9h15 à 14h

Fermeture Technique tous les Jeudis de 14h à 16h

Tel : 05 58 72 30 01



Movipole Capform

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
9h30		9h30		9h30	Body Gym	9h30	Step Cardio	9h30	
10h15		10h15		10h30		10h15			
10h15	Bike	10h15		10h30		10h15	Bike	10h30	C A F
11h00		11h00		11h30		11h00		11h15	
11h30	Pilates Niv 1	11h00	Abdos Flash	11h30	Pilates Débutant	11h30		11h15	Stretch
12h15		11h30		12h15		12h15		11h45	
		11h30	Stretch						
		12h00							
12h30	Body Gym	12h30	Step Training	12h30		12h30	C A F	12h30	Bike
13h15		13h15		13h15		13h15		Cuisses Abdos Fessiers	
17h45	C A F Cuisses Abdos Fessiers	18h00	Circuit Training	17h45	Abdos Dos	17h45	Abdos Flash	18h30	
18h30		18h45		18h15		18h15		19h15	
18h30		19h00		18h15		18h15	Pilates Tout Niveau	19h30	Bike
19h30		19h45		19h00		19h00		20h15	
19h30		20h00	Abdos Flash	19h00		19h00			
20h15		20h30		20h00		20h00			
20h15	Bike								
21h00									

Sous réserve de changement ...

Les cours sont assurés à partir de 4 personnes