

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h00	STEP1	TCAF	BODY BARRE	CAF	TBC
10h15 - 11h00	PILATES		SPINNING	CROSS TRAINING	BODY BARRE
		U.BOUND			
11h00 - 11h30	STRETCH				STRETCH
18h - 18h30	SPINNING	SPECIAL TAF			
18h30 - 19h15	CAF	PILATES		TCAF	BODY BARRE
			STEP1		
19h30 - 20h15		SPINNING	BODY BARRE	U.BOUND	SPINNING
	CROSS TRAINING				
		COURSE OBSTACLES			COURSE OBSTACLES

**CAF** : Cuisses Abdos Fessiers - **TAF** : Taille 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 - **STEP 1** : Cours chorégraphié à l'aide d'une marche, niveau intermédiaire - **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) - **SPINNING** : Cours collectif vélos (réservation 48h avant) - **COURSE OBSTACLES** : Parcours d'agilité et renforcement musculaire - **BODY SCULPT** : Renforcement musculaire avec haltères.

	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>	SPINNING	CROSS TRAINING	BODY BARRE
		U.BOUND	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	MARCHE NORDIQUE <i>RDV Mas Capellans, 10h - 11h</i>	
11h00 - 11h30	STRETCH				STRETCH
12h30 - 13h15			PILATES <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>		
18h - 18h30	SPINNING	SPECIAL TAF		BODY SCULPT (45 min.) <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	
18h30 - 19h15	CAF	PILATES	CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	TCAF	BODY BARRE
	CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>		STEP1		PILATES <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
19h30 - 20h15	CARDIO ATTACK <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	SPINNING			SPINNING
	CROSS TRAINING		BODY BARRE	U.BOUND	SALSA <i>Salle Platane (Mas Capellans)</i>
		COURSE OBSTACLES			COURSE OBSTACLES

**CAF** : Cuisses Abdos Fessiers - **TAF** : Taille 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 - **STEP 1** : Cours chorégraphié à l'aide d'une marche, niveau intermédiaire - **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 - **CARDIO ATTACK** : Entraînement cardio intensif - **BODY SCULPT** : Renforcement musculaire avec haltères.