

# FIT'FORME CASTELNAU PLANNING DES COURS 2022/2023

Cours ont lieu au Complexe sportif de Fondada, sauf autre précision

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>		<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>
<b>JOURNEE</b>	<b>15H15/16H15</b> Renforcement musculaire	<b>10H15/10H45</b> Réveil musculaire	<b>10H45/11H45</b> Pilates	<b>10H45/11H45</b> Gym Equilibre	<b>9H15 / 10H15</b> Marche Active Bord du canal	<b>10H45/11H45</b> Gym Douce	<b>9H15/10H15</b> Circuit training TBC
	<b>18H00/18H45</b> Gym Hypopressif (Cours soirée permis)	<b>16H00/17H15</b> Activités Physiques Adaptées (projet)			<b>10H45/12H15</b> Atelier Mémotechnique Maison de la culture	<b>14H30/15H30</b> Fit Ball	
		<b>18H00/19H00</b> <b>Gym spécial Dos</b> (cours journée permis)			<b>15H15/16H15</b> Zumba Séniors		
<b>12H30/13H15</b>	Cardio Mix	Pilates		TBC	Cuisses/Abdos/Fessiers	Body Attack	
<b>SOIREE</b>	<b>19H00/19H30</b> Abdos/Fessiers Flash	<b>19H00/20H30</b> Flamenco Intermédiaire Salle 2		<b>19H00/20H15</b> Yin Yoga <b>Suppl</b> Salle Eugène Rouart	<b>19H00/20H15</b> Yin Yoga <b>Suppl</b> Salle Eugène Rouart	<b>19H00/20H00</b> Extrême Body	
	<b>19H30/20H15</b> Body Mix Gym	<b>20H30/21H30</b> Sévilanes Salle 2		<b>19H30/20H30</b> Body-Barres	<b>19H15/20H15</b> Zumba	<b>20H00/21H00</b> LIA En attente	
	<b>20H15/21H15</b> Pilates	<b>19H15/20H00</b> Body-Sculpt		<b>20H00/21H00</b> Pilates Salle Eugène Rouart	<b>20H15/21H15</b> LIA		
	<b>18H45 / 20H15</b> Pole Dance Salle 1	<b>20H00/21H00</b> Pilates		<b>20H30/21H15</b> Cardio Attack			
		<b>20H15/21H15</b> Step Salle Eugène Rouart					

Inscription obligatoire pour les cours de Pilates; Un seul cours par semaine.

**Tél :06.26.28.93.70**

mail: [fitformecastelnau31@gmail.com](mailto:fitformecastelnau31@gmail.com) ; site : [www.fitformecastelnau.com](http://www.fitformecastelnau.com)