

FIT'FORME CASTELNAU PLANNING DES COURS 2023/2024

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

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

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

Tél : 06.26.28.93.70 mail: fitformecastelnaud31@gmail.com ; site : www.fitformecastelnaud.com