

FIT'FORME CASTELNAU PLANNING DES COURS 2025/2026

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

	LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
JOURNEE	15H15/16H15 Renforcement musculaire	10H30/11H00 Réveil musculaire	11H00/12H00 Pilates	10H45/11H45 Gym Equilibre	9H15 / 10H15 Marche Active Bord du canal	11H00/12H00 Gym Douce	9H00/10H00 Circuit training TBC
	18H00/18H45 Gym Hypopressif (Cours soirée permis)	16H00/17H15 Activités Physiques Adaptées (projet)			10H45/12H15 Atelier Mémotechnique Maison des Associations	14H30/15H30 Gym Postural	
		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	19H00/20H00 Yoga Vinyassa Suppl Salle Eugène Rouart		17H45/18H45 Yoga Vinyassa Suppl Salle Eugène Rouart	19H00/20H15 Yin Yoga Suppl Salle Eugène Rouart	19H00/20H00 Extrême Body	
	19H30/20H15 Body Mix Gym	19H15/20H30 Flamenco Intermédiaire Salle 2		19H00/20H15 Yin Yoga Suppl Salle Eugène Rouart	19H00/20H00 Zumba		
	20H15/21H15 Pilates	20H30/21H30 Flamenco débutants / Sévillanes Salle 2		19H30/20H30 Body-Barres	20H00/20H45 LIA		
	19H15 / 20H45 Pole Dance Salle 1	19H15/20H00 Body-Sculpt		19H00/20H00 Pilates Salle Eugène Rouart	20H45/21H45 Zumba		
	20H45 / 22H15 Pole Dance Salle 1	20H00/21H00 Pilates		20H00/21H00 Pilates Salle Eugène Rouart			
		20H15/21H15 Step Salle Eugène Rouart		20H30/21H15 Cardio Attack			

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

Tél : 06.26.28.93.70 mail: fitformecastelnau31@gmail.com ; site : www.fitformecastelnau.com