



PLANNING 2025 - 2026

Du 8 septembre au 30 juin

Vacances scolaires comprises (Toussaint, Février et Avril) avec un planning allégé.

Contact : 07 67 01 93 35 - capforme06@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	La Chênaie	La Chênaie	La Chênaie	La Chênaie	Marronniers	La Chênaie
9h-10h	9h PILATES Soph	 	9h - 10h30 HATHA YOGA Chris	9h PILATES Sd	9h PILATES Sd	9h - 10h30 RENFO & VARIANTES lg
10h-11h	10h COURS ADAPTÉ Soph		Séance de 1h30	10h YOGA Chris	10h CARDIO DANCE Sd	10h STRETCH POSTURAL lg
11h-12h	11h RENFO BARRE Sd		10h30 BODY SCULPT Soph	11h RENFO ADAPTÉ lg	11h YOGA DANCE Val	11h BODY SCULPT lg
12h-13h	12h15 BODY BALL FIT ≠ BODY BALL FLOW Sd		11h30 PILATES Soph	12h15 PILATES FUSION lg	12h15 VINYASA Val	12h15 STRETCHING lg
13h-14h						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	La Chênaie	La Chênaie	St Antoine	La Chênaie	La Chênaie
17h-18h		17h - 18h15 CROSS TRAINING STRETCH lg	17h - 18h CROSS TRAINING STRETCH lg		
18h-19h		17h30 RENFO BARRE Soph			
19h-20h		18h30 PILATES Soph	18h30 CARDIO UP Extér / Intér lg	18h30 CARDIO RENFO Extér / Intér Sd	18h30 PILATES Sd
20h-21h	19h45 CARDIO DANCE Sd	19h30 HIIT TRAINING Sophie	19h YOGA FLOW & SONOTHERAPIE	19h30 PILATES Sd	19h30 PILATES FUSION lg
21h-22h	20h30 - 21h30 PILATES FUSION Sd			19h15 HIIT TRAINING Julien	
				20h15 BODY KARATE Julien	