

LUNDI

STUDIO 1

STUDIO 2

11H00 - 12h00
 FIT DOUX

18H00 - 18h45
 Pilates

19H00 - 20h00
 ZUMBA fitness

★ 20H30 - 21h30
 CROSS TRAINING

★ 21H30 - 22h00
 HIIT FIT

MARDI

STUDIO 1

STUDIO 2

10H00 - 11h00
 YOGA CAP ZEN

19H30 - 20h30
 LES MILLS BODYATTACK

20H30 - 21h15
 CAP RENFO

MERCREDI

STUDIO 1

STUDIO 2

★ 17H45 - 18h45
 CROSS TRAINING

19H00 - 20h00
 STEP DEB

20H00 - 20h45
 STEP INTER

20H45 - 21h45
 PILO Renfo

JEUDI

STUDIO 1

STUDIO 2

11H00 - 11h45
 ZUMBA EASY

19H30 - 20h15
 CAP RENFO

20H15 - 21h15
 LES MILLS BODYATTACK

VENDREDI

STUDIO 1

STUDIO 2

11H00 - 11h45
 RENFO DOUX

19H00 - 19h45
 ZUMBA STEP

19H45 - 20h30
 PILO Renfo

SAMEDI

STUDIO 1

STUDIO 2

10H00 - 11h00
 CAP FLOW

★ 11H30 - 12h30
 CROSS TRAINING

DIMANCHE

STUDIO 1

STUDIO 2

10H30 - 11h00
 CAF
CUISSSES
ABDOS
FESSIERS

11H00 - 12h00
 LES MILLS BODYATTACK



Contacts : 02 96 80 50 99 ou contact@capcorps.fr - www.capcorps.fr



PLANCOET 22

★ Séances non fixes
pouvant bouger
chaque semaine

Se référer au planning
sur capcorps.liberfit.fr