



Retrouvez votre club Cap form attitude Granville sur fitness france

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN					9H15-9H45		
	9h30-10h15	9h30-10h15	9h30-10h15	9h30-10h15	FAC		
	BS	PILATES 1	FAC	cardioBS	9H45-10H15	Permanence PLATEAU	10h-10h45
					STRETCH		BS
	10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15		
	AQUARENFO	PILATES 2 AQUACARDIO	AQUARENFO	AQUARENFO	AQUACARDIO		
						11h-11h45	11h-11h45
					AQUARENFO	AQUACARDIO	
MIDI	12h30-13h15	12h30-13h15		12h30-13h15	12h30-13h15	HORAIRES PLATEAU	
	FAC	Yoga/Pilates					
APRES MIDI	14h-14h45			14h-14h45		<p><u>Lundi, mercredi et jeudi :</u> 9h30-21h</p> <p><u>Mardi :</u> 9h30-13h30 17h00-20h45</p> <p><u>Vendredi :</u> 9h15-13h30 17h00-20h</p> <p><u>Samedi et dimanche :</u> 10h-12h</p>	
				AQUACARDIO			
	15h-15h45						
AQUARENFO							
			17h45-18h30	17h45-18h30			
18h-18h45	18h-18h45		AQUARENFO	FAC	18H-18H45		
ZenAttitude			18h30-19h15	18h30-19h15	FAC/Stretch		
18h45-19h30	18h45-19h30				18H45-19H30		
SPINNING®	SPINNING		CARDIOLIFT	PILATES 1	AQUACARDIO		
CardioFAC	BS		19h15-20h	19h15-20h			
19h30-20h15	19h30-20h15		FAC	SPINNING®			
	AQUARENFO			PILATES 2			
	TBC		20h-20h45	20H05-21H			

L'initiation au PILATES est sur rendez-vous
Adressez-vous à l'accueil!