

Gym attitude

Saint-Caprais de Bordeaux



PROGRAMME 2026-2027

165 € Adulte
135 € 2^{ème} personne du foyer
130 € -18 ans

-Licence incluse-



COMPLEXE SPORTIF
(sauf cours à la Salle du Lavoir)

POUR ADHÉRER,
C'EST ICI



MATIN

LUNDI

9h-10h

"Le Bien Vieillir"
Salle du Lavoir

MARDI

12h30-13h30

Body Zen &
Relaxation

MERCREDI

9h-10h

Pilates
intermédiaire

JEUDI

12h30-13h30

Renforcement
musculaire

VENDREDI

12h30-13h30

Pilates, stretching,
Taï-Chi

SAMEDI

9h30-10h15

P'tits sportifs
Salle du Lavoir

10h30-11h30

Pilates*
Salle du Lavoir

SOIR

17h45-18h45

Body Training

18h-19h

Body Barre*

18h-19h

Renfo-circuit

19h-19h45

Pilates avancé*

18h45-19h45

Step

19h-20h

Pilates débutant*

19h-20h

Cardio boxe

19h45-20h30

LIA

Légende :

Bruno

Cécile

Elodie

Virginie

Yoan

*Cours avec nombre de places limitées, sur réservation.



Gym Attitude St Caprais



associationgymattitude@gmail.com