



Tél : 06 76 54 38 98  
[www.capbos-gym-pessac.fr](http://www.capbos-gym-pessac.fr)

Association G.V. Magonty Cap de Bos  
 Mail : capbos.gym@laposte.net

Tous les cours sont mixtes

Planning des cours 2024-2025 (édition V0 du 11/03/2024)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	COMPLET 08h00 (VD)				COMPLET
	10h00 - COMPLET				
	COMPLET 19h45 (AB) 19h45 - 20h45 (AB)	COMPLET 19h30 (MC) (LIA Dance) 19h30 - 20h30 (MC) (Body sculpt)		COMPLET 19h30 (MC)	
GYMNASTIQUE DOUCE	COMPLET 09h15 (MM)	COMPLET 09h15 (MM) inclus Gym Santé *			09h15 - 10h15 (MM)
BODY ZEN	COMPLET 19h00 (VD)				
STRETCHING	16h00 - 17h00 (MM) (spécial dos - méthode De Gasquet)				COMPLET 11h30 - 12h30 (AC)
PILATES SENIORS				COMPLET 10h30 (AC)	
PILATES	COMPLET 10h30 (AC)	COMPLET 10h00 (MM)		COMPLET 10h30 (AC)	COMPLET 10h30 (MM)
	10h30 - 11h30 COMPLET	10h00 - 11h00 COMPLET			COMPLET 19h45 (M)
	COMPLET 19h00 (VD)	COMPLET 19h00 (VD) inclus Gym Santé *			
POP PILATES	COMPLET 19h45 (MCL)			19h45 - 20h45 (MCL)	
	COMPLET 19h30 (MC)			COMPLET 19h30 (MC)	
	20h30 - 21h30 (MC)			COMPLET 20h30 (MC)	
YOGA				COMPLET 14h30 (VD)	
MARCHE NORDIQUE			COMPLET 14h30 (VD)	14h30 - 16h00 (VD) inclus Gym Santé *(avec bâtons)	
NORDIC YOGA		10h00 COMPLET (bâtons)			
AQUAGYM	20h50 - 21h35 (AG)		COMPLET 20h50 (AG)		

AC=Agnès Curutchet AG=Anne Girona HC=Hélène Cousy MM=Messaline Morchoisne MC=Mireille Castaing VD=Valérie Devaux MCL=Marine Clavierie AB : Alexandre Bousquet

Localisation des salles :

Cap de Bos, salle de quartier, 39 Av des Provinces	Hall 2, Stade André Nègre, Av des Provinces
Magonty, salle de quartier, 5 place de la Résistance	Gymnase de Romainville, allée Salvador Allende
Stade Nautique, 13, Av des Acières	Espaces verts, bassin Cap de Bos, Av des Provinces...
Ecole élémentaire Cap de Bos, salle polyvalente, 7 rue du Comté	

\* Accès aux personnes bénéficiant du dispositif "sport sur ordonnance"