 Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



**lundi**



**Circuit Training**

09:15 - 10:15

Adolescents

Séniors

Adultes

Avec

prescription

médicale

Enfants

Familles

Débutant

Confirmé

Expert

SALLE SPORT SANTE

**Pilates**

10:15 - 11:15

Adolescents

Séniors

Adultes

Enfants

Familles

Avec

prescription

médicale

Débutant

Confirmé

Expert

SALLE SPORT SANTE

**Yang Yin Yoga**

11:30 - 12:30

Adolescents

Séniors

Adultes

Enfants

Familles

Femmes

enceintes

Débutant

Confirmé

Expert

SALLE SPORT SANTE

**Qi Gong**

14:30 - 15:30

Adultes

Séniors

Adolescents

Enfants

Familles

Femmes

enceintes

Débutant

Confirmé

Expert

SALLE SPORT SANTE

**Tai chi chuan**

15:30 - 16:30

Adultes

Séniors

Adolescents

Enfants

Familles

Femmes

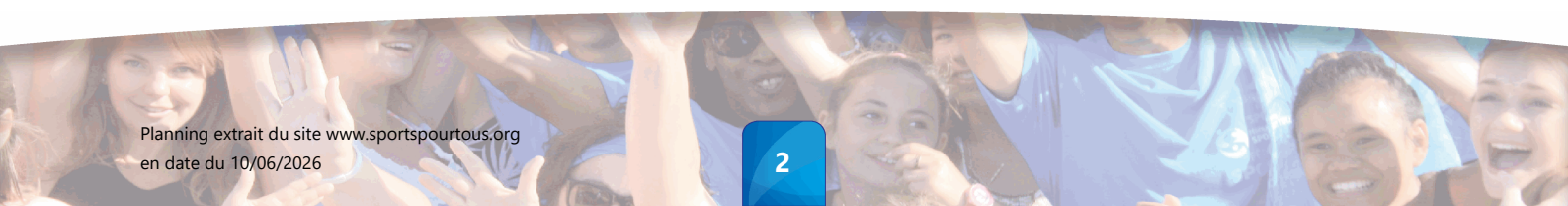
enceintes

Débutant

Confirmé

Expert

SALLE SPORT SANTE

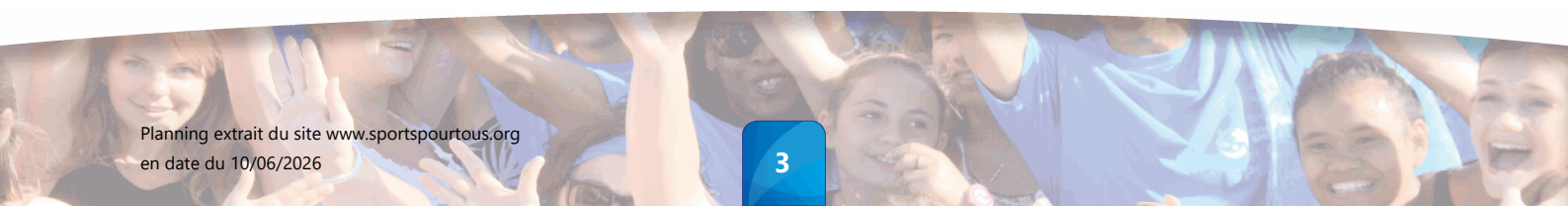




<b>Pilates</b>	18:15 - 19:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Femmes enceintes Familles	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
<b>Yoga Stretch &amp; Flow</b>	19:15 - 20:15	Adultes Adolescents Enfants Familles Séniors Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE

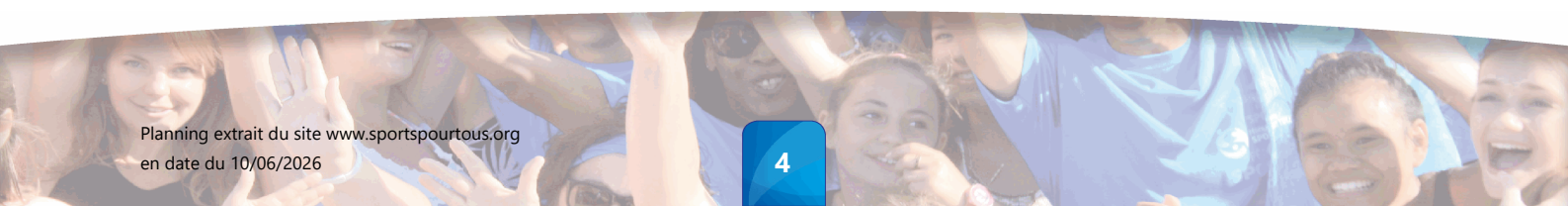


**mardi**





<b>Pilates</b>	09:15 - 10:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
<b>Barre au sol</b>	10:15 - 11:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
<b>STRETCHING</b>	11:15 - 12:00	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
<b>Yoga Stretch</b>	11:30 - 12:30	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
<b>Méthode De Gasquet</b>	12:30 - 13:30	Adolescents Séniors Adultes Femmes enceintes Familles Enfants	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE





**Programme APA**

14:30 - 15:30

Adolescents

Débutant

SALLE SPORT SANTE

Séniors

Confirmé

Adultes

Expert

Femmes

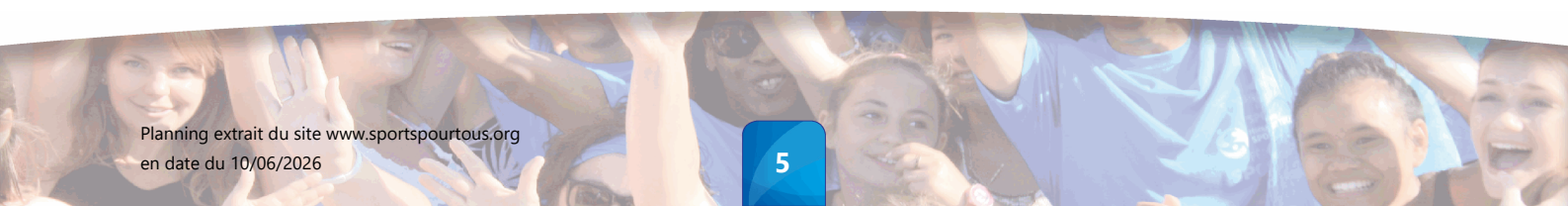
enceintes

Familles

Enfants



**mercredi**



**Cardio Training**

09:15 - 10:00

Enfants  
Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents  
Avec  
prescription  
médicaleDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

**Pilates**

10:00 - 11:00

Avec  
prescription  
médicale  
Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Séniors  
Familles  
Adultes  
EnfantsDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

**Test Programme APA**

12:30 - 13:30

Enfants  
Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes  
Avec  
prescription  
médicaleDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

**Pilates**

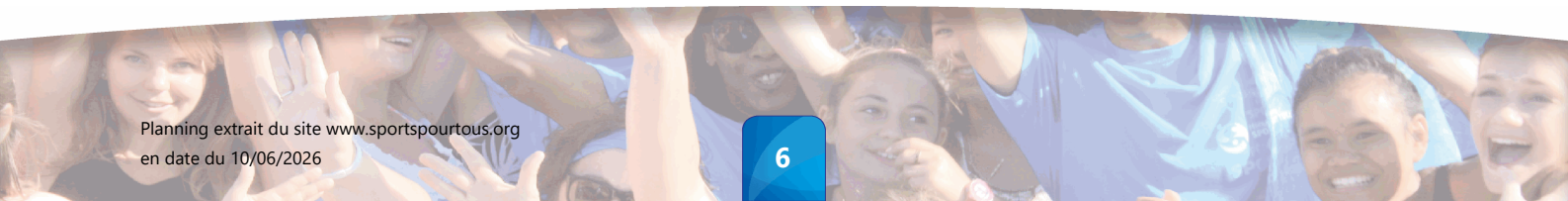
18:00 - 19:00

Adultes  
Adolescents  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
ExpertSTUDIO ARTS  
CHOREGRAPHIQUES**Marche Aquatique**

18:00 - 19:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes  
Avec  
prescription  
médicaleDébutant  
Confirmé  
Expert

LAC HOSSEGOR





**Yoga Stretch & Flow**

19:00 - 20:00

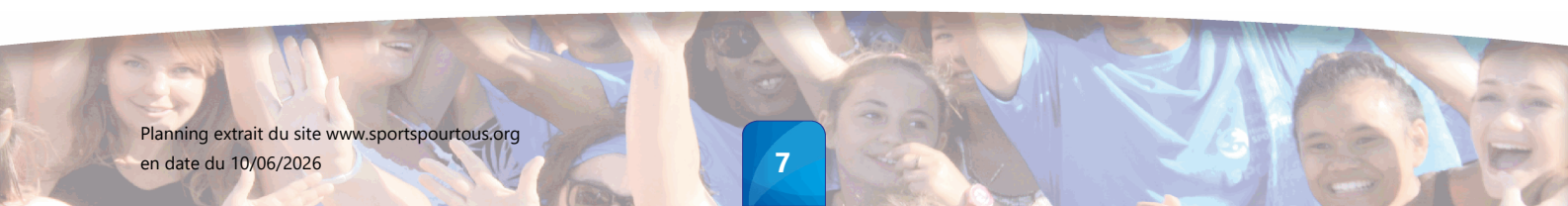
Adultes  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

STUDIO ARTS  
CHOREGRAPHIQUES



jeudi



**Réveil musculaire**

09:15 - 10:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE DANSE

**Ballet Shape**

10:00 - 11:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE DANSE

**PILATES**

11:30 - 12:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE DANSE

**STRETCHING POSTURAL**

12:30 - 13:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

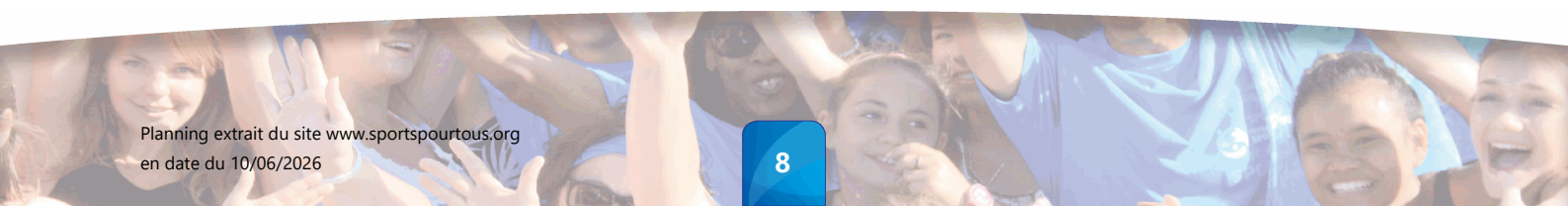
SALLE DANSE

**Programme APA**

14:30 - 15:30

Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents  
Avec  
prescription  
médicale  
Enfants  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

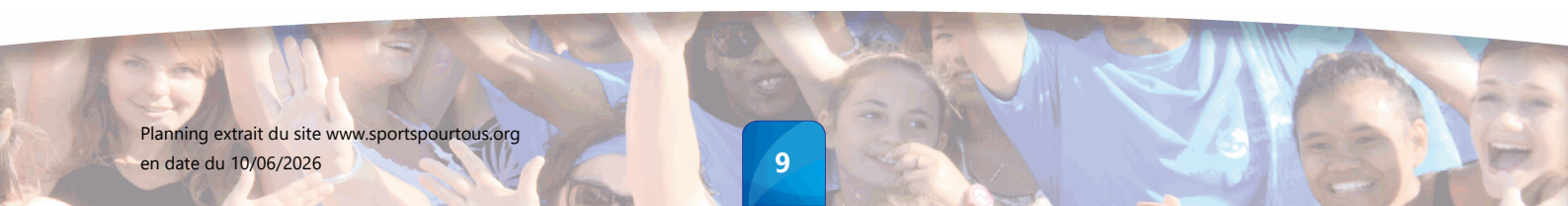




<b>Programme APA</b>	15:30 - 16:30	Enfants Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
<b>PILATES</b>	18:00 - 19:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES
<b>PILATES</b>	19:00 - 20:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES



**vendredi**



**YOGA FLOW**

10:00 - 11:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

**Bungy Pump**

10:30 - 12:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Avec  
prescription  
médicale  
Enfants  
FamillesDébutant  
Confirmé  
Expert

LAC HOSSEGOR

**PILATES**

11:00 - 12:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
Familles  
Femmes  
enceintesDébutant  
Confirmé  
Expert

SALLE SPORT SANTE

**STRETCHING POSTURAL**

12:00 - 13:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Enfants  
FamillesDébutant  
Confirmé  
Expert

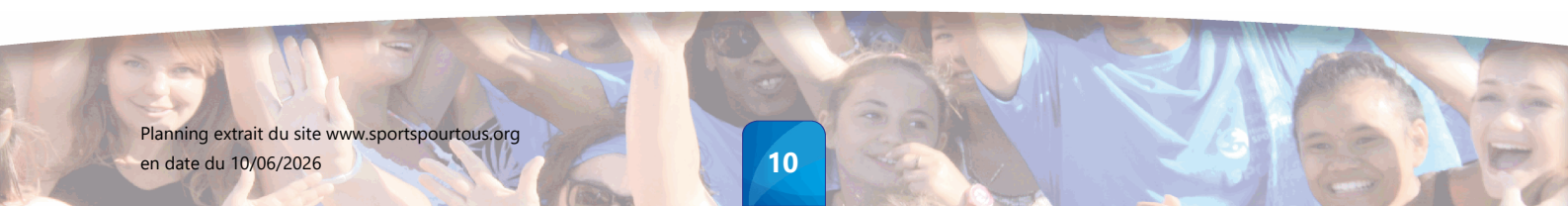
SALLE SPORT SANTE

**AQUA TRAINING**

18:30 - 20:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Avec  
prescription  
médicaleDébutant  
Confirmé  
Expert

PLAGE OCEAN





## Lieux & contacts



### Siège

PILATES POUR TOUS

3 allée edith nismes

40130 CAPBRETON

T 06 84 65 48 85

pilatespourtous40130@gmail.com



### Lieux de pratique

#### LAC HOSSEGOR

40150 SOORTS HOSSEGOR

#### PLAGE OCEAN

40130 CAPBRETON

#### SALLE DANSE

RUE DU STADE, CAPBRETON, FRANCE

40130 CAPBRETON

#### SALLE SPORT SANTE

RUE DU STADE, CAPBRETON, FRANCE

40130 CAPBRETON

#### STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES

2 RUE POURGUEDEUIL

ZONE ARTISANALE DES 2 PINS

40130 CAPBRETON

