FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

PLANNING

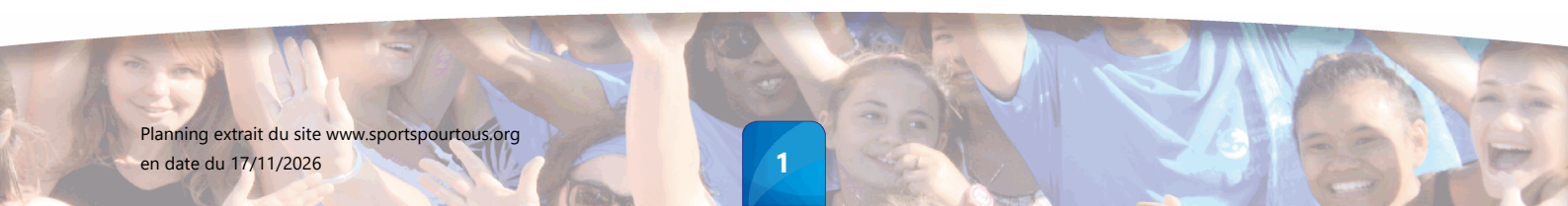
DE VOTRE CLUB

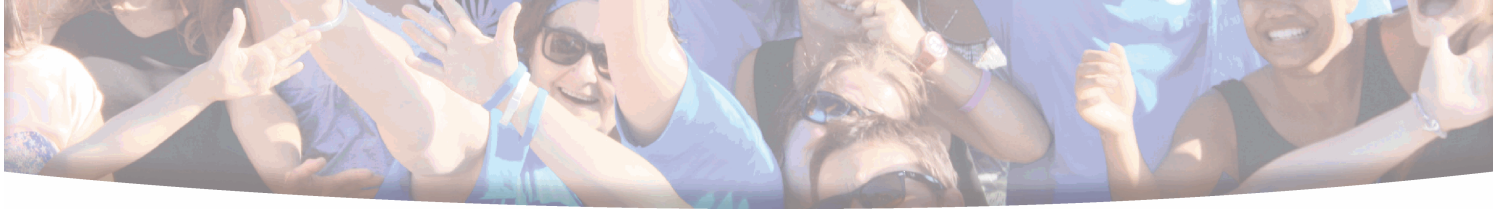
2026-2027

PILATES POUR TOUS
3 allée edith nismes
40130 CAPBRETON

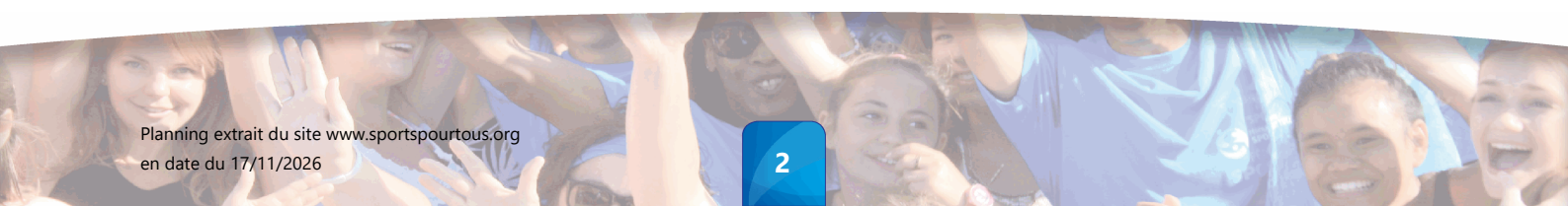
Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document

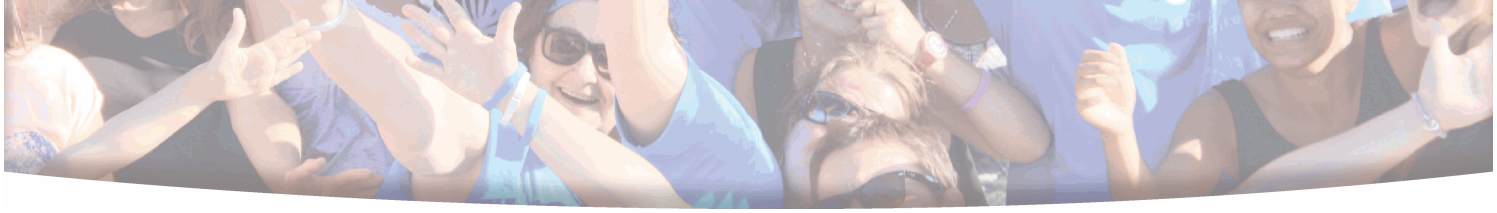
lundi





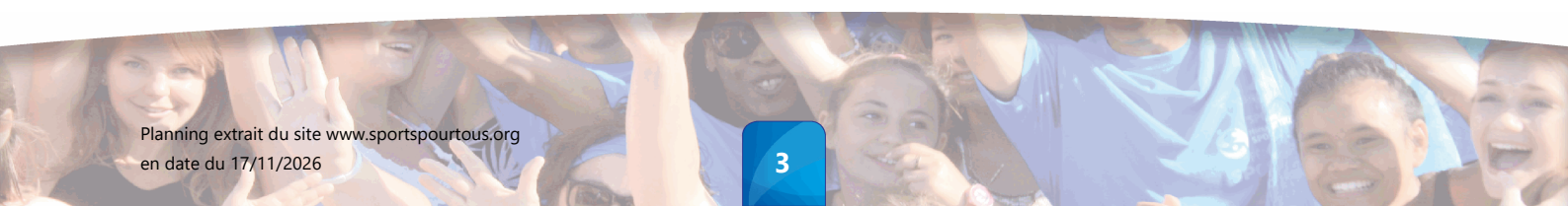
Circuit Training	09:15 - 10:15	Adolescents Séniors Adultes Avec prescription médicale Enfants Familles	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Pilates	10:15 - 11:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Yang Yin Yoga	11:30 - 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

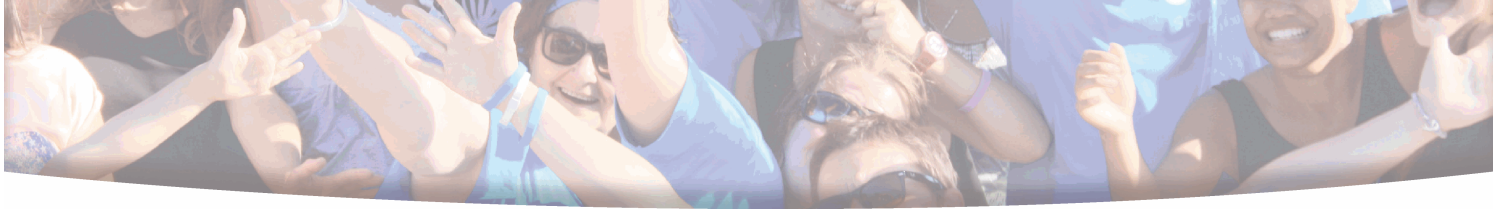




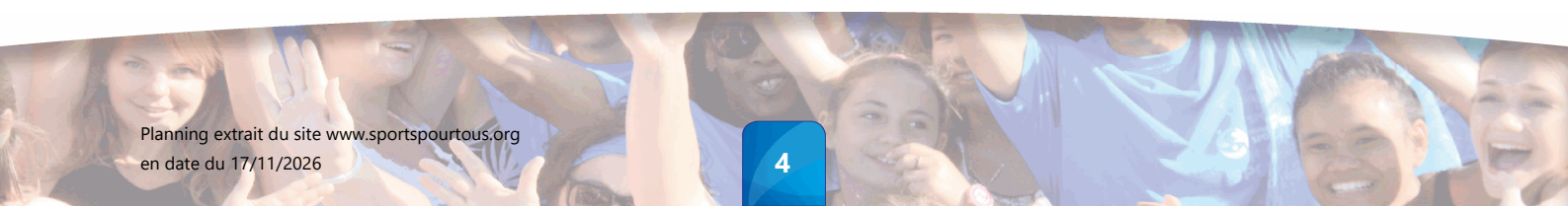
Pilates	18:15 - 19:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Femmes enceintes Familles	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
Yoga Stretch & Flow	19:15 - 20:15	Adultes Adolescents Enfants Familles Séniors Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE

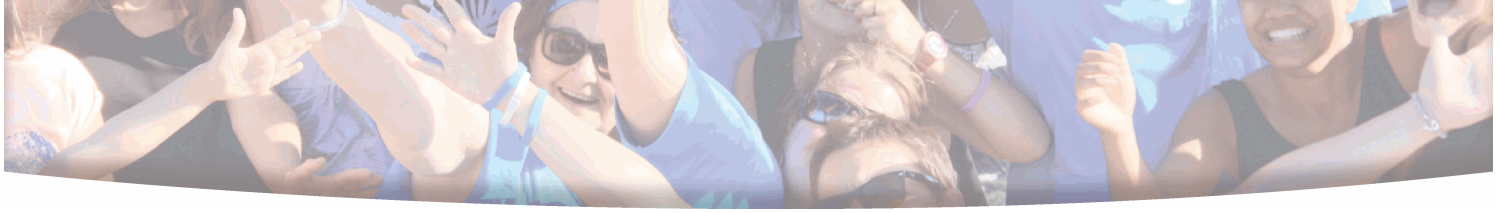
mardi





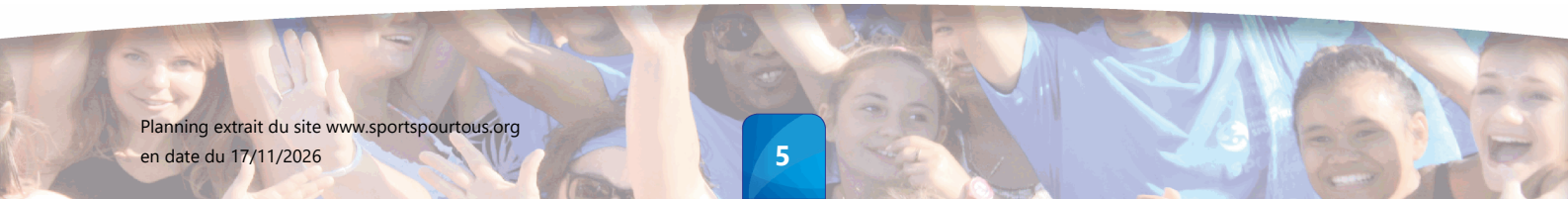
Pilates	09:15 - 10:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
Barre au sol	10:15 - 11:15	Adolescents Séniors Adultes Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
STRETCHING	11:15 - 12:00	Adolescents Séniors Adultes Enfants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

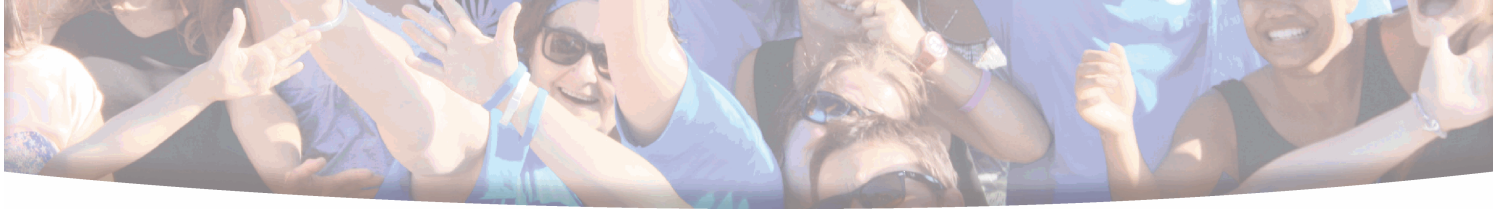




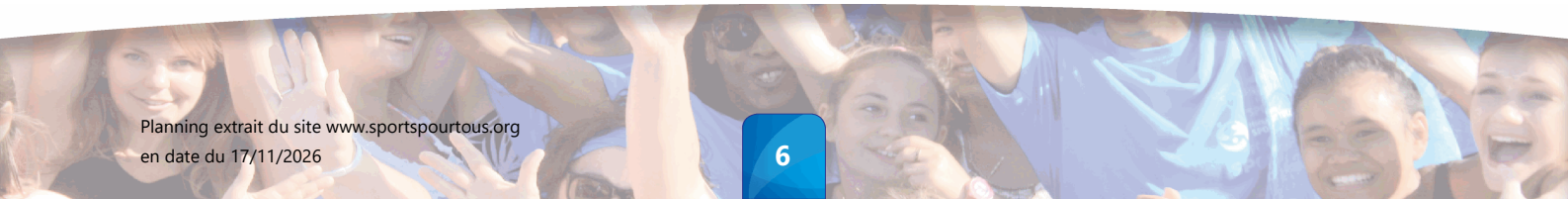
Programme APA	14:30 - 15:30	Adolescents Séniors Adultes Femmes enceintes Familles Enfants	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE

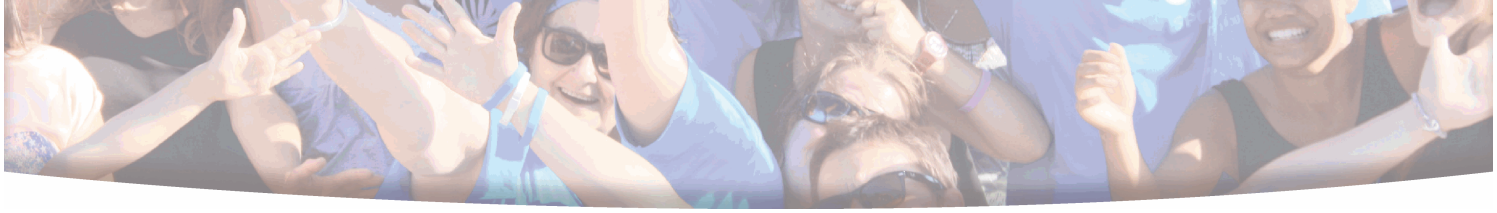
mercredi





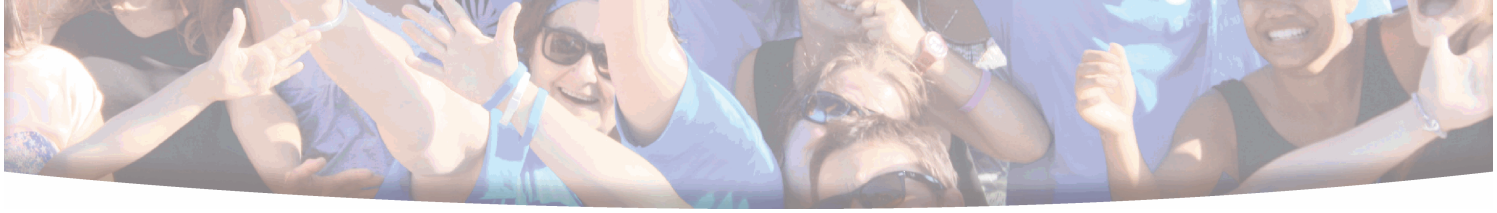
Cardio Training	09:15 - 10:00	Enfants Adultes Familles Séniors Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Pilates	10:00 - 11:00	Avec prescription médicale Femmes enceintes Adolescents Séniors Familles Adultes Enfants	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Test Programme APA	12:30 - 13:30	Enfants Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Pilates	18:00 - 19:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES
Marche Aquatique	18:00 - 19:00	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	LAC HOSSEGOR



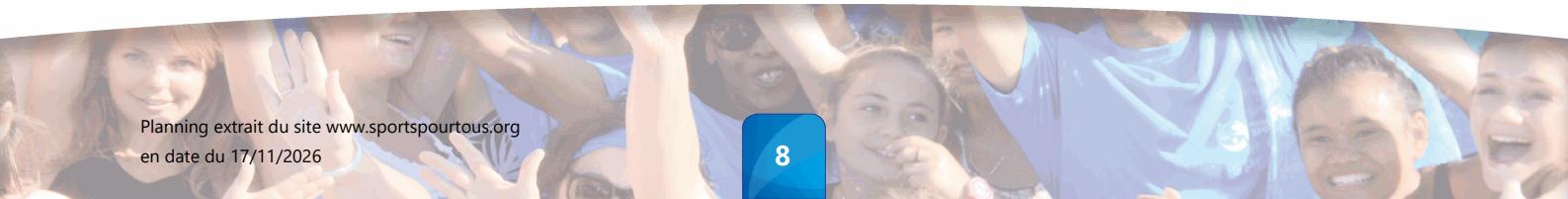


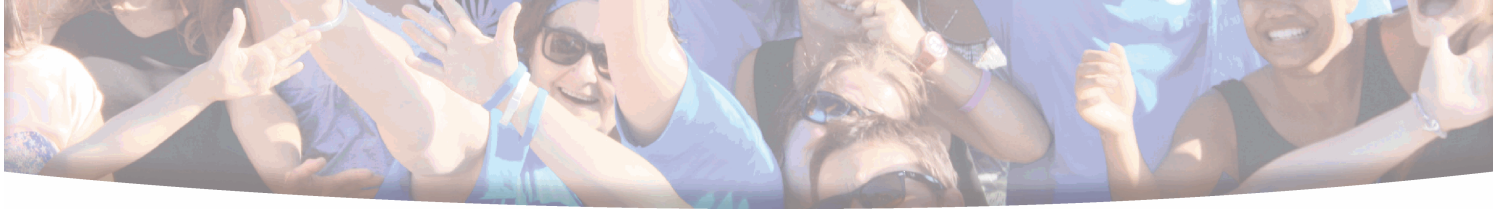
Yoga Stretch & Flow	19:00 - 20:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES

jeudi



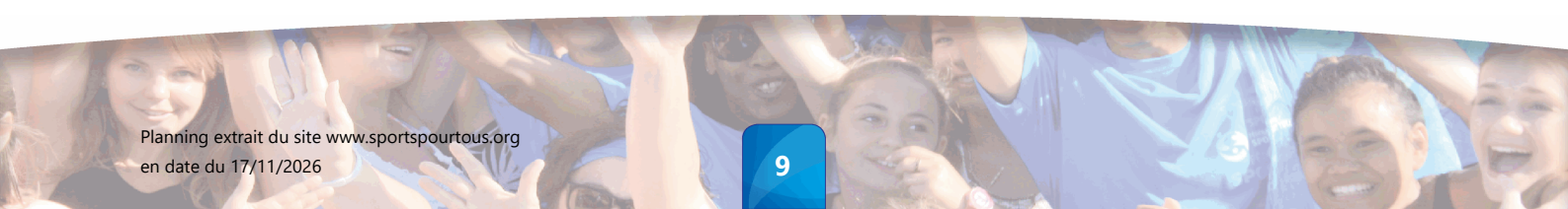
Réveil musculaire	09:15 - 10:00	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
Ballet Shape	10:00 - 11:00	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
PILATES	11:30 - 12:30	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
STRETCHING POSTURAL	12:30 - 13:30	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DANSE
Programme APA	14:30 - 15:30	Adultes Familles Séniors Adolescents Avec prescription médicale Enfants Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE

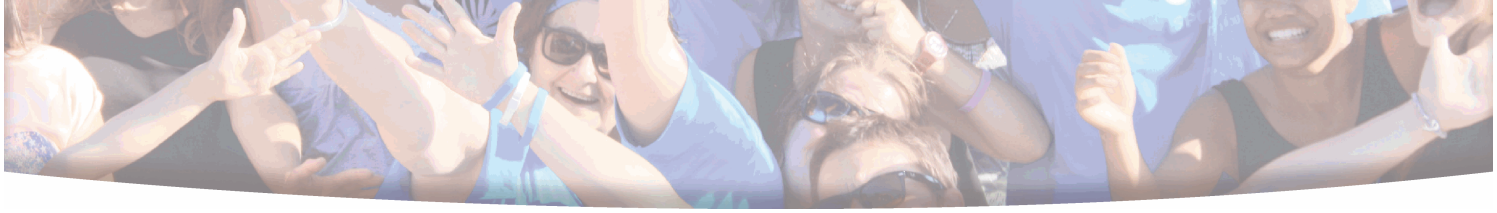




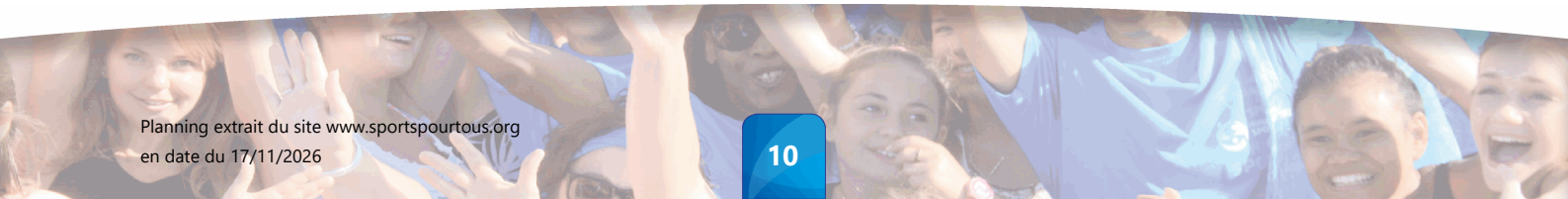
Programme APA	15:30 - 16:30	Enfants Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
PILATES	18:00 - 19:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	STUDIO ARTS CHOREGRAPHIQUES
PILATES	19:00 - 20:00	Adultes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

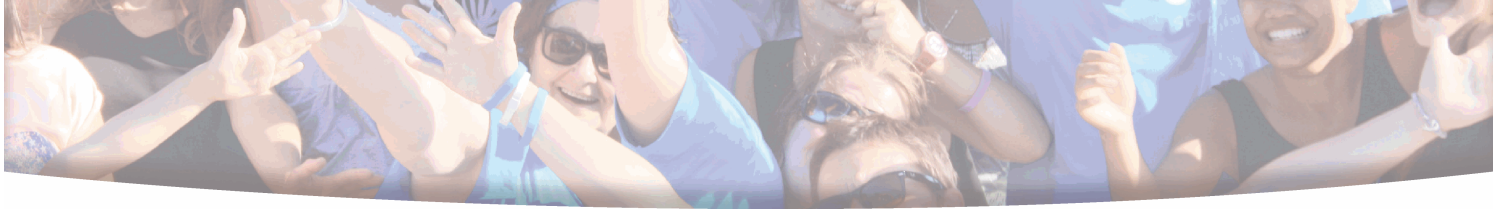
vendredi





YOGA FLOW	10:00 - 11:00	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
Bungy Pump	10:30 - 12:00	Adultes Séniors Adolescents Avec prescription médicale Enfants Familles	Débutant Confirmé Expert	LAC HOSSEGOR
PILATES	11:00 - 12:00	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
STRETCHING POSTURAL	12:00 - 13:00	Adultes Séniors Adolescents Enfants Familles	Débutant Confirmé Expert	SALLE SPORT SANTE
AQUA TRAINING	18:30 - 20:00	Adultes Séniors Adolescents Avec prescription médicale	Débutant 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

