

CLUB FITNESS

Dynamic Bike : Espace Extérieur

LUNDI

9h15

PILATES

10h00

STRETCHING

18h15

STEP
STARTER

CROSSFEAT

PILATES
MIX

19h00

DYNAMIC
MOVE

DYNAMIC
RAGGA

TRX FIT

19h45

DYNAMIC
BIKE

FORCE
ATHLÉTIQUE

PILATES

STEP

20h30

STRETCHING



MARDI

18h00

DYNAMIC
KIZOMBA

18h45

BODY
SCULPT

AÉRO
LATINO

TRX
PILATES

19h30

STEP
LATINO

PILATES
MATÉRIEL

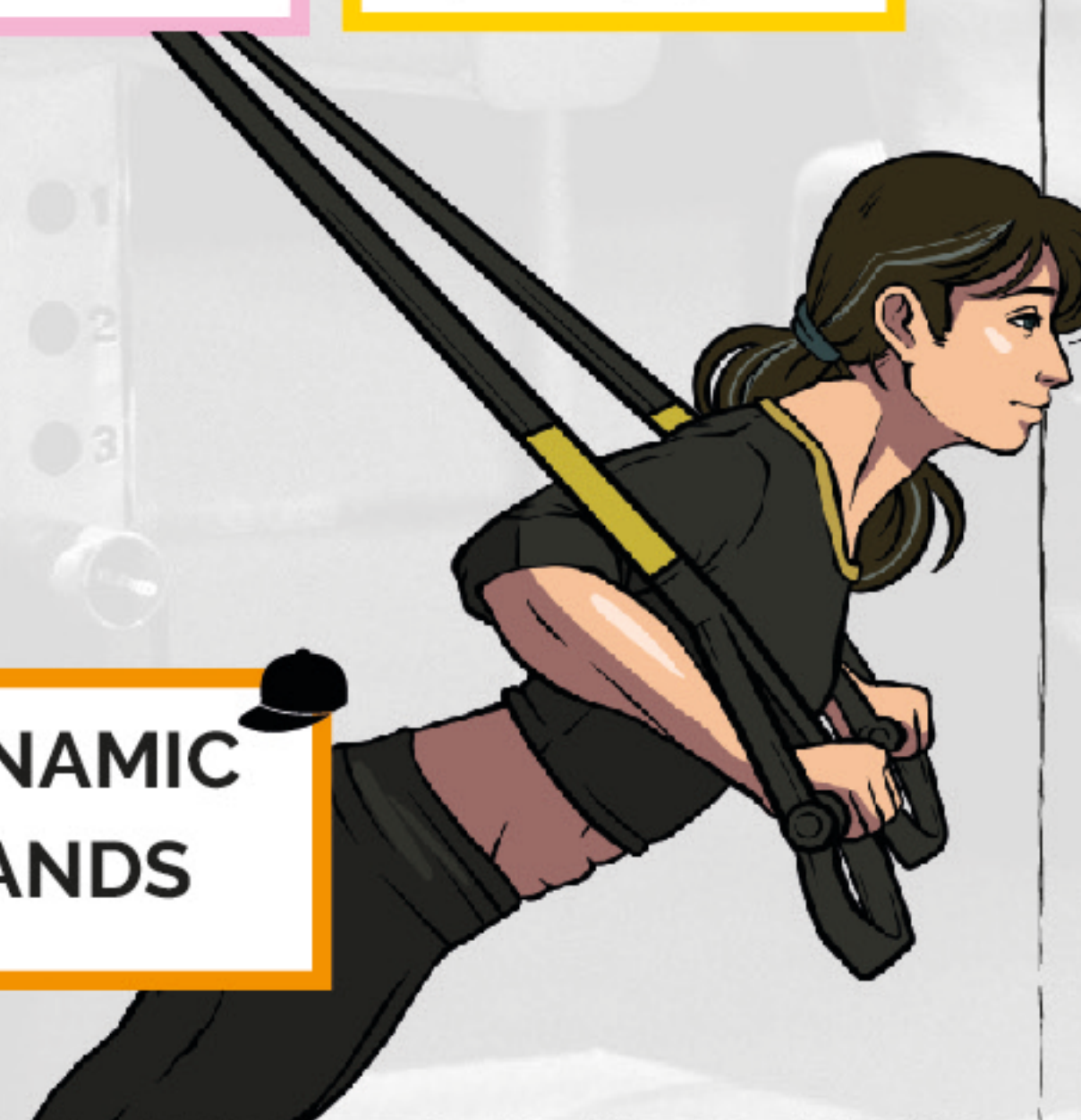
TRX
CIRCUIT

DYNAMIC
BIKE

20h15

YOGA

DYNAMIC
BANDS



MERCREDI

9h00

PILATES
MIX

18h00

DYNAMIC
SCULPT

18h45

STEP

CARDIO
BOXE

FORCE
ATHLÉTIQUE

DYNAMIC
BIKE

19h30

DYNAMIC
DANCE

PILATES

CROSSFEAT
VIPR

20h15

STRETCHING



JEUDI

9h30

PILATES
MATÉRIEL

10h15

BODY
SCULPT

18h00

AÉRO
LATINO
STARTER

DYNAMIC
BANDS

18h45

BODY
SCULPT

STEP

19h30

PILATES
MIX

SAVATE
FORME

20h15

POSTURAL
STRETCH

PILATES



VENDREDI

18h00

CARDIO
BOXE

18h45

FORCE
ATHLÉTIQUE



SAMEDI

9h30

YOGA

10h15

PILATES

11h00

TRX
YOGA

www.teamff33.fr
06.09.07.02.70



126 RUE EMILE MARTIN DANTAGNAN

SAINT-ANDRÉ-DE-CUBZAC

FITNESS - BOXE - CROSSFEAT - FORCE - PILATES

PLANNING TEAMFF33 2026

SCAN ME



CLUB FORCE ATHLETIQUE

LUNDI

19h45

FORCE ATHLÉTIQUE

20h30

FORCE ATHLÉTIQUE

21h15

FORCE ATHLÉTIQUE

MARDI

20h15

BRAS DE FER

MERCREDI

18h45

FORCE ATHLÉTIQUE

STRICT CURL

19h30

FORCE ATHLÉTIQUE

VENDREDI

18h00

FORCE ATHLÉTIQUE

18h45

FORCE ATHLÉTIQUE

STRICT CURL

BRAS DE FER



CLUB COACHING SMALL GROUP - HANDI SPORT

LUNDI

10h15

SMALL GROUP

17h30

SMALL GROUP

MARDI

18h00

SMALL GROUP



LUNDI

10h15

HANDI SPORT

17h30

HANDI SPORT

MARDI

18h00

HANDI SPORT



TARIFS SAISON 2026-2027

Adhésion - Licence obligatoire en sus : 30€

CLUB FITNESS	CLUB SMALL GROUP & HANDI SPORT	CLUB FORCE ATHLETIQUE
1 cours hebdo 165 €	Adhésion annuelle 165€	1 cours hebdo 165 €
2 cours 260 €	Le cours à l'unité + 4 €	2 cours 210 €
3 cours 335 €	ou	4 cours 280 €
4 cours 395 €	Forfait 1 cours/semaine à l'année + 115 €	Illimité 395 €
5 cours 445 €		
Au delà de 5 cours, supplément de 75€ / cours	6 Personnes maximum / cours	Licence Force Compétiteur : 75€

PLANNING

TEAMFF33

BABY/ENFANT/ADO



4 - 8 ANS

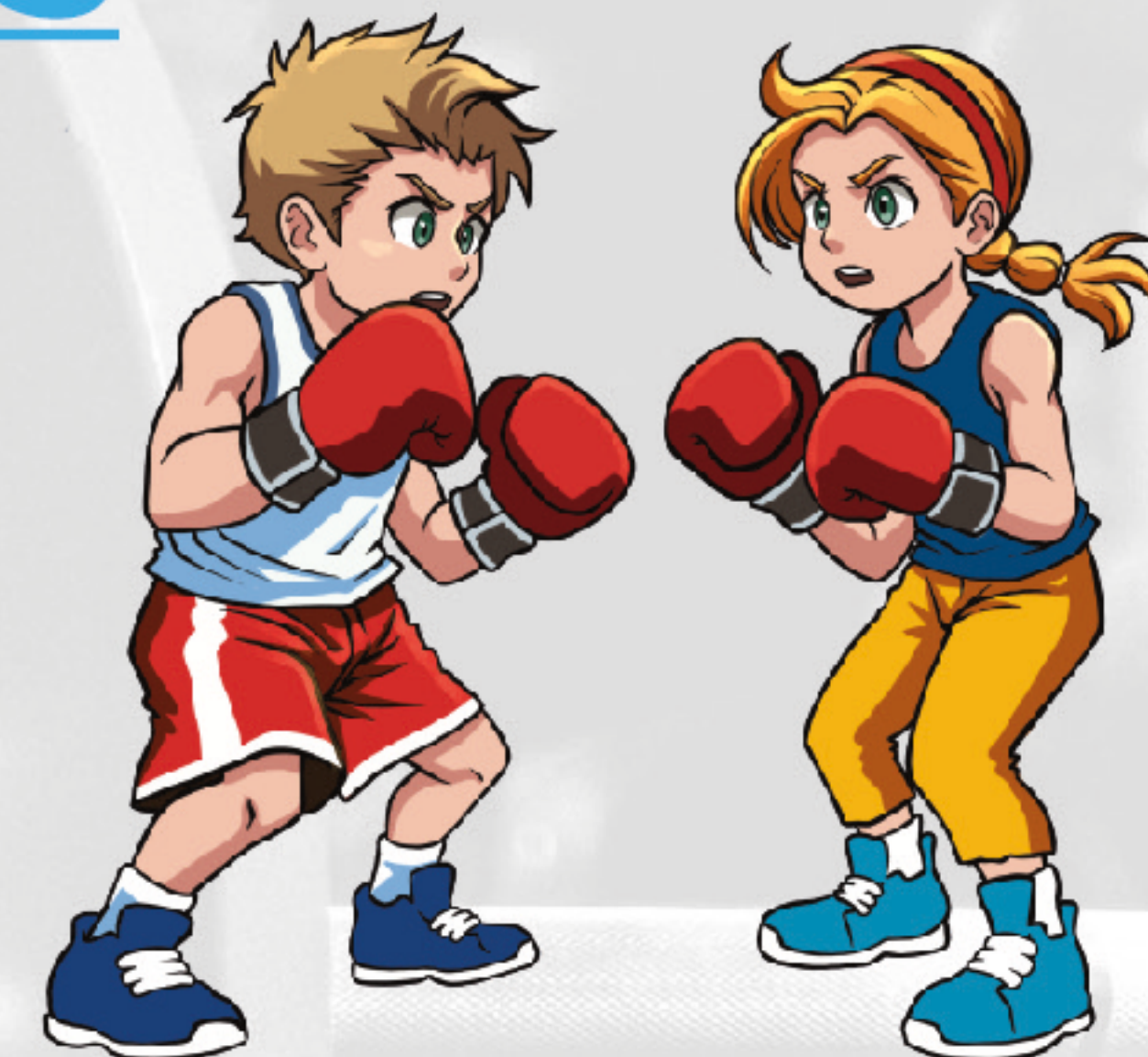
MARDI

17h15

RECRÉA GYM
RYTHMIQUE

17h15

CROSSFEAT



MERCREDI

15h45

PARCOURS
MOTRICITÉ

16h30

ZUMB'AÉRO

17h15

MODERN
CLASSIC

17h15

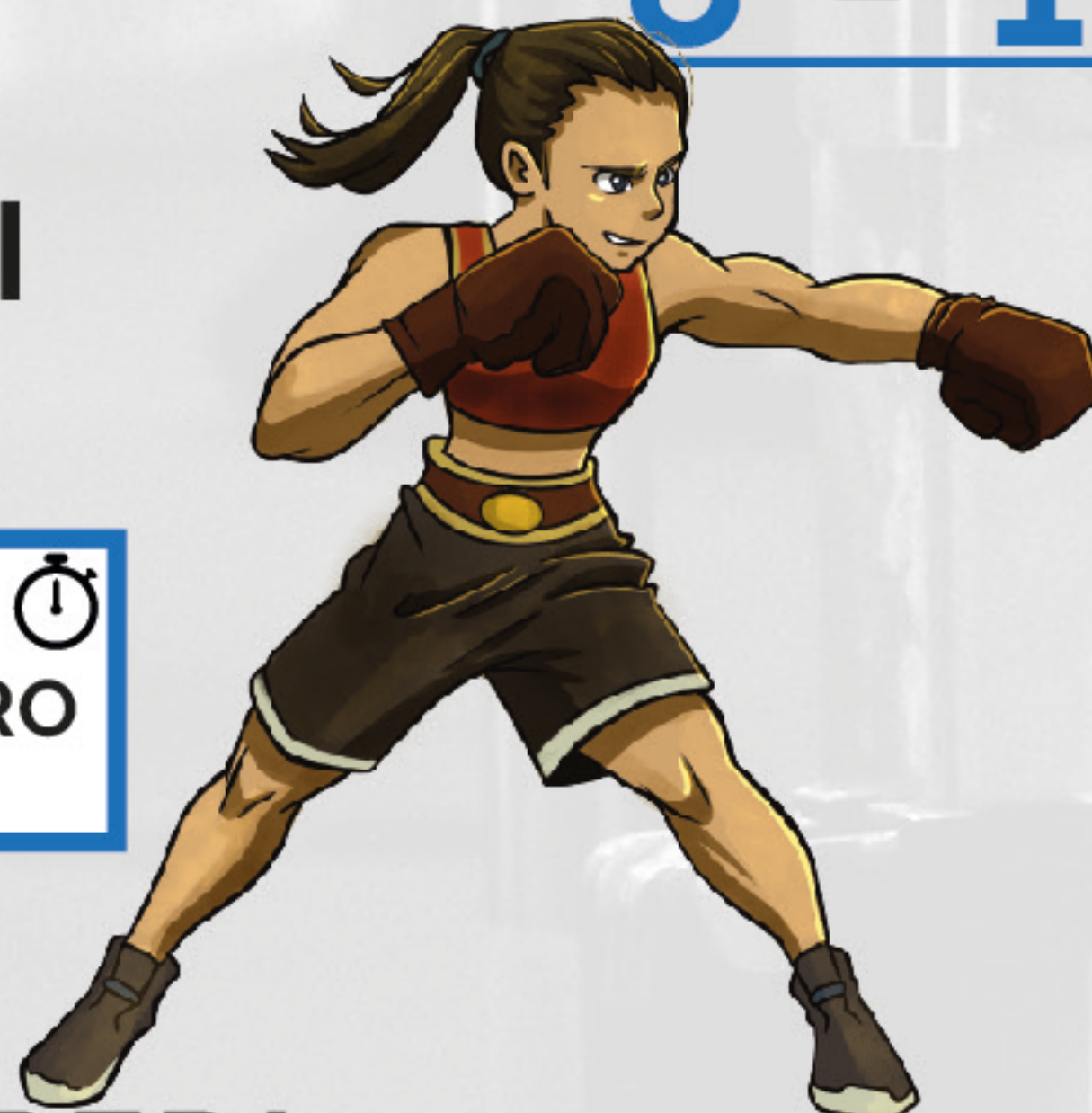
BABY
BOXE

8 - 14 ANS

MARDI

18h00

ZUMB'AÉRO



MERCREDI

18h00

BOXE
FRANÇAISE

18h00

CROSSFEAT
FORCE

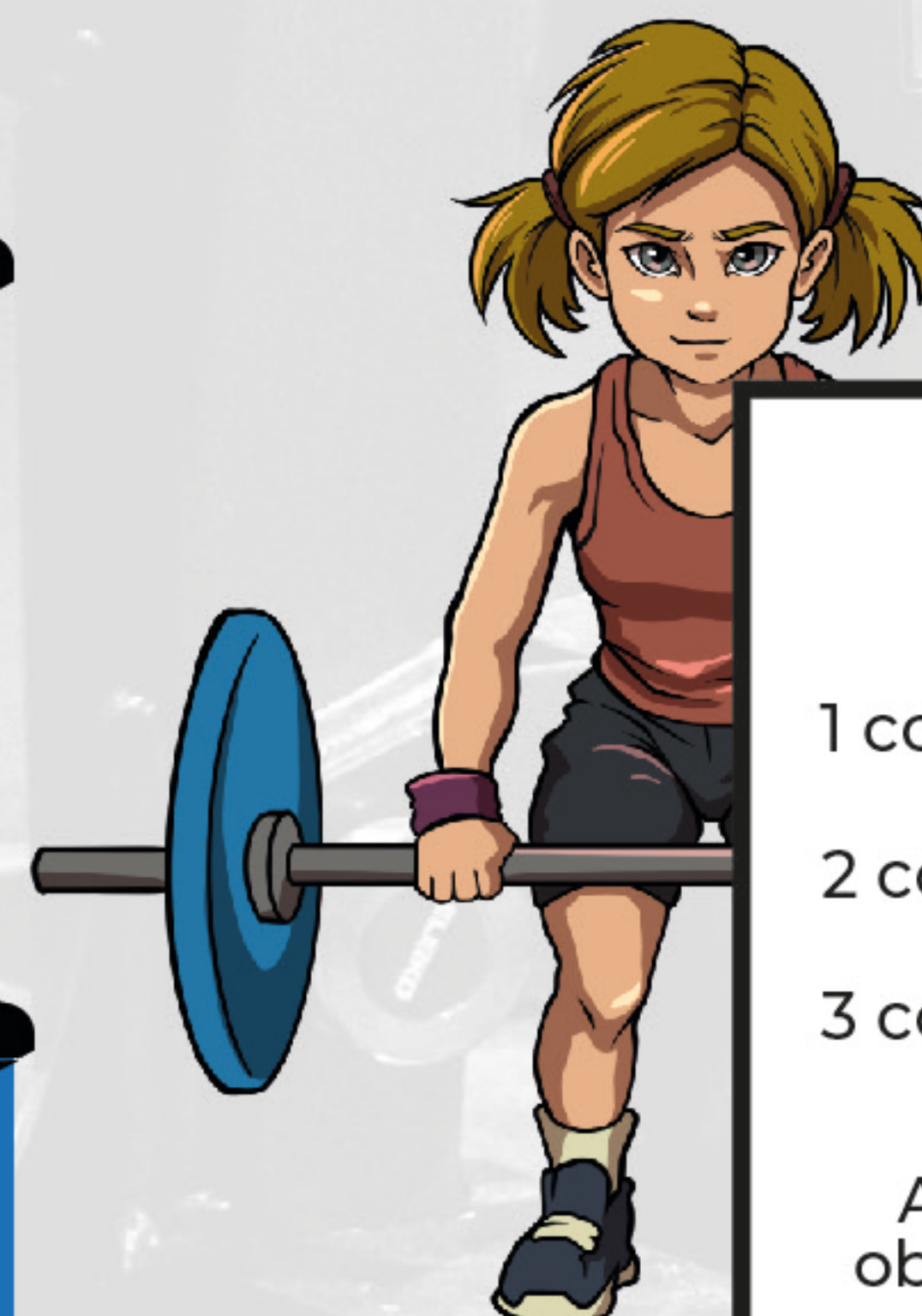
VENDREDI

18h00

CARDIO
BOXE

18h00

FORCE
ATHLETIQUE



Tarifs

1 cours / semaine : 165 €

2 cours : 260 €

3 cours : 335 €

Adhésion - Licence
obligatoire en sus 30€

SCAN ME



15 - 18 ANS

LUNDI

18h15

STEP
STARTER

18h15

CROSSFEAT

18h15

PILATES MIX

19h00

DYNAMIC
RAGGA



MARDI

18h00

DYNAMIC
KIZOMBA

18h45

BODY
SCULPT

19h30

TRX
CIRCUIT

20h15

BRAS
DE FER

MERCREDI

18h00

BOXE
FRANÇAISE

18h45

CARDIO
BOXE

18h45

FORCE
ATHLÉTIQUE

18h45

DYNAMIC
BIKE

18h45

STRICT
CURL

JEUDI

18h00

AÉRO
STARTER

18h45

BODY
SCULPT

19h30

SAVATE
FORME

20h15

PILATES

VENDREDI

18h00

FORCE
ATHLÉTIQUE

18h00

CARDIO
BOXE

18h45

STRICT CURL
BRAS DE FER

SAMEDI

9h30

YOGA

