



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

## SAISON 2026-2027

Présence des coaches du **lundi** au **vendredi** de 9h30 à 21h

| LUNDI                           | MARDI                       | MERCREDI                     | JEUDI                                | VENDREDI                        | SAMEDI                  |                    |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 9h45-10h30<br>RÉVEIL MUSCULAIRE |                             | 9h45-10h45<br>YOGA YIN-HATHA |                                      | 9h45-10h30<br>RÉVEIL MUSCULAIRE | 10h-12h<br>CHECK BODY   |                    |                                   |
| 12h30-13h15<br>POSTUR'BALL      | 12h30-13h15<br>PILATES      | 12h30-13h15<br>CHECK BODY    | 12h30-13h15<br>CBU SANTÉ             | 12h30-13h15<br>ACROYOGA         |                         |                    |                                   |
| 18h15-19h<br>POSTUR'BALL        | 18h15-19h<br>CYCLING        | 18h15-19h<br>CAF             | 18h15-19h<br>HYROX                   | 18h15-19h<br>ZUMBA              | 18h15-19h<br>CHECK BODY | 18h15-19h<br>HYROX | 18h15-19h<br>INTERVAL<br>TRAINING |
| 19h-19h45<br>CHECK BODY         | 19h-19h45<br>BODY BAGARRE   | 19h-19h45<br>CAF             | 19h-19h45<br>STEP                    | 19h-19h45<br>PILATES            |                         |                    |                                   |
| 19h45-20h30<br>SOUPLESSE        | 19h45-20h45<br>YOGA VINYASA | 19h45-20h30<br>STRETCHING    | 19h45-20h30<br>ABDOS<br>HYPOPRESSIFS |                                 |                         |                    |                                   |
|                                 | 20h45-21h<br>MÉDITATION     |                              |                                      |                                 |                         |                    |                                   |

**ACCÈS ILLIMITÉ**  
À TOUS LES COURS

**HYROX ET CYCLING**  
SUR INSCRIPTION

### LÉGENDE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- ÉQUILIBRE
- CALME



**CBU - CENTRE BUCHILIEN**  
7 Rue Croix Buchilien,  
87000 Limoges



cbu87000@gmail.com



05 55 77 77 97



cbu\_centrebuchilien



centrebuchilien.fr