

MON CLUB À TARBES

Adresse:

13 AVENUE FOULD
65000 TARBES

07 61 89 81 73 - 05 62 44 54 26
CONTACT@EQUILIBRE-SPORT.FR

Horaires :

07H00-22H00 7J/7

Permanences :

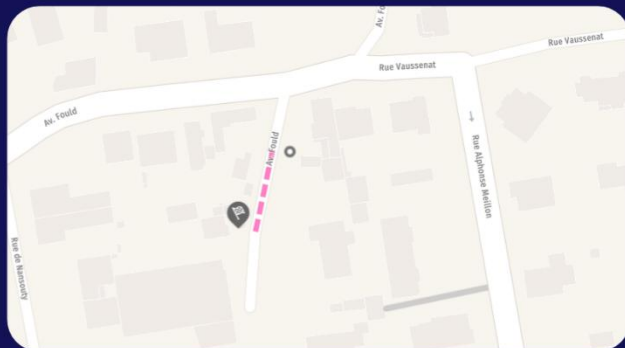
LUNDI : 09H00-20H00
MARDI : 09H00-20H00
MERCREDI : 09H00-20H00
JEUDI : 09H00-20H00
VENDREDI : 09H00-20H00
SAMEDI : 09H00-12H00



RETROUVEZ NOUS SUR
FACEBOOK ET INSTAGRAM !

Equilibre
je m'y sens bien !!

WWW.EQUILIBRE-SPORT.FR 07 61 89 81 73 / 05 62 44 54 26



Equilibre

je m'y sens bien !!

REALITY SITE

REALITY SITE

REALITY SITE

REALITY SITE

REALITY SITE

REALITY SITE

NOUVEAU
PLANNING!

DEVENEZ MEMBRE



PLANNING

Janvier - Juin 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09H30-10H15	09H30-10H15	09H30-10H15	09H30-10H15	09H30-10H15	09H30-10H15
GYM	LES MILLS BODYPUMP	GYM	CAF	GYM DOUCE	LES MILLS BODYPUMP
10H15-11H00	10H15-11H00	10H15-11H00	10H15-11H00	10H15-11H00	10H15-11H00
LES MILLS RPM	ZEN ATTITUDE	PILATES BALLON	ZEN ATTITUDE	STRETCHING	LES MILLS RPM
11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45
STRETCHING	Coaching CARDIO MUSCU	PILATES	Coaching CARDIO MUSCU	Coaching CARDIO MUSCU	STRETCHING
12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15
GYM & CORE	CAF	PILATES BALLON	PILATES TRX	STRETCHING	
18H00-18H45	17H45-18H30	17H30-18H30	17H30-18H30	17H30-18H15	
LES MILLS BODYATTACK	GYM DOUCE	BIKING	LES MILLS BODYPUMP	Coaching CARDIO MUSCU	
18H45-19H30	18H30-19H15	17H30-18H15	18H30-19H00	18H15-19H00	
LES MILLS BODYPUMP	PILATES BALLON	PILATES BALLON	CORE TRAINING	LES MILLS BODYATTACK	
19H30-20H15	19H15-20H00	18H30-19H15	19H00-19H45	19H00-19H45	
LES MILLS RPM	STRETCHING	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	
Coaching CARDIO MUSCU	Coaching CARDIO MUSCU	YOGA	CROSS TRAINING	ZEN ATTITUDE	

WWW.EQUILIBRE-SPORT.FR 07 61 89 81 73 / 05 62 44 54 26

ACCÈS ILLIMITÉ À TOUS LES COURS HORS ABONNEMENT SPÉCIFIQUE YOGA

EXPLICATIF DES COURS

ASSOUPPLISSEMENT, TONICITÉ

PILATES

Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds et stabilisateurs afin d'améliorer votre alignement corporel

YOGA (Réservation)

Améliorer souplesse et mobilité, éliminer stress et fatigue. Créer un sentiment de bien-être et de sérénité

ZEN ATTITUDE

S'assouplir et se relaxer pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme

STRETCHING

S'étirer, se détendre pour réguler la posture.

GYM DOUCE

Renforcer et détendre les muscles sur un rythme fluide, en douceur

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES MILLS BODYPUMP

Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

CORE TRAINING

Renforcer et tonifier les muscles du centre du corps

CAF

Galber cuisses, abdos et fessiers.

ABDOS FLASH

Renforcer et tonifier les abdos.

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

LES MILLS BODYATTACK

Entraînement athlétique complet pour sculpter l'ensemble du corps et brûler un maximum de calories.

LES MILLS RPM

S'entraîner sur un vélo dans une ambiance unique.

CROSSTRAINING

Travailler bras, jambes, abdos... de manière efficace et rapide: C'est la méthode parfaite pour garder la forme si vous êtes très occupés !

STRONG NATION ®

Un entraînement fractionné (HIIT) avec des exercices de renforcement musculaire, où tous les muscles du corps sont sollicités. Mention spéciale pour les cuisses, fessiers et les abdos !

COURS CHOREGRAPHIÉS

STEP

Se dépenser sur la célèbre petite marche.

PILOXING

Un cours cardio non stop fusionnant le Pilates, la boxe et la danse pour vous permettre de vous surpasser

ZUMBA

Un cours de danse hyper fun, qui rend démentiellement accro.

DANSE ORIENTALE

Appelée aussi "Danse du ventre", la danse orientale allie sensualité et féminité.

PASS

PASS TEST
1 SEMAINE OFFERTE