

POUR LE PLANNING DES **VACANCES**, CONSULTEZ L'ACCUEIL DU CLUB.

COURS	🕒	CALORIES	DESCRIPTION
LES MILLS BODYPUMP	55'	560	Cours avec poids permettant de renforcer tous les muscles tout en brûlant les graisses
LES MILLS BODYCOMBAT	55'	740	Entraînement puissant, cardio et de renforcement, associant fitness et arts martiaux
LES MILLS BODYBALANCE	55'	390	Association d'exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme
LES MILLS CXWORX	30'	210	Entraînement court et précis qui améliore la force du centre du corps
LES MILLS SH'BAM	55'	530	Cours cardio qui initie aux joies de la danse, cocktail détonnant des derniers tubes du moment !
LES MILLS RPM	45'	675	Entraînement en interval training sur vélo indoor pour améliorer sa condition et brûler un maximum de calories
RPM <i>Ciné</i>	45'	675	Entraînement en interval training indoor en vidéo pour améliorer sa condition et brûler un maximum de calories
LES MILLS sprint	30'	455	Cours intense en interval training Haute Intensité sur vélo indoor, construit masse musculaire maigre et brûle les calories.
CAP+TONIC BOOTY-ABS	30'	200	Cours de renforcement musculaire ciblant les fessiers et les abdos
CAP+TONIC BOOTCAMP	1H30'	-	Entraînement en plein air variant des exercices cardio-vasculaires et musculaires. Ludique et motivant
CAP+TONIC FIT DANCE	45'	-	Cours cardio dansé sur des tubes du moment pour transpirer et s'éclater. Bouger avec style et se lâcher

PERSONAL TRAINING

POUR LE **PERSONAL TRAINING** ET **SMALL GROUP TRAINING** DANS LE **STUDIO BOOSTER** (TRX, BOXING ET CIRCUIT TRAINING) Renseignez-vous à l'accueil du club ou auprès de nos conseillers sportifs

MAIS AUSSI : **STEP, GYM TONIC, STRETCHING, PILATES...**



captonic.com

HORAIRES D'OUVERTURE

1, RUE DES GARDES P
91370 VERRIÈRES-LE-BUISSON

DU LUNDI AU VENDREDI
8H30-22H
SAMEDI 8H30-18H
DIMANCHE 9H-13H

01 69 20 98 45



RCS EVRY 329 532 121 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - 09.17



VERRIÈRES ANTONY

MON PLANNING

SALLE FITNESS

	LUNDI 8H30-22H	MARDI 8H30-22H	MERCREDI 8H30-22H	JEUDI 8H30-22H	VENDREDI 8H30-22H
9H15	CAP+TONIC GYM TONIC 45'	LES MILLS BODY PUMP 45'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	CAP+TONIC GYM TONIC 45'
10H	CXWORX 10H 30' STRETCHING 10H30 45'	CAP+TONIC PILATES 60'	CAP+TONIC STRETCHING 30'	BODY PUMP 10H 55' STRETCHING 11H 30'	LES MILLS BODY BALANCE 55'
12H30	LES MILLS BODY PUMP 55'		LES MILLS BODY BALANCE 55'	LES MILLS BODY COMBAT 55'	LES MILLS CXWORX 30'
18H	LES MILLS BODY BALANCE 30'	CAP+TONIC STEP BASIC 30'	LES MILLS CXWORX 30'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 30'	LES MILLS CXWORX 30'
18H30	CAP+TONIC BOOTY-ABS 30'	LES MILLS BODY COMBAT 55'	CAP+TONIC PILATES 45'	LES MILLS BODY PUMP 55'	CAP+TONIC FIT DANCE 30'
19H	LES MILLS BODY PUMP 55'		LES MILLS BODY BALANCE 19H15 45'		LES MILLS BODY COMBAT 55'
19H30		CAP+TONIC FIT DANCE 55'		LES MILLS SH'BAM 45'	
20H	LES MILLS SH'BAM 45'		LES MILLS BODY PUMP 55'		CAP+TONIC STRETCHING 30'
20H30		LES MILLS CXWORX 30'		LES MILLS CXWORX 30'	

SAMEDI 8H30-18H

9H15	CAP+TONIC FIT DANCE OU SH'BAM OU STEP 45'
10H	CAP+TONIC GYM TONIC 45'
10H45	CAP+TONIC STRETCHING 45'
14H	LES MILLS BODY PUMP 55'

DIMANCHE 9H-13H

10H	CAP+TONIC GYM TONIC 45'
10H45	LES MILLS CXWORX 30'
11H15	CAP+TONIC STRETCHING 30'
11H00	CAP+TONIC BOOTCAMP LE 1 ^{er} DIMANCHE DE CHAQUE MOIS 1H30'

STUDIO RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	LES MILLS RPM 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'
10H30	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	LES MILLS RPM 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'
12H30	RPM Ciné 45'	LES MILLS RPM 45'	RPM Ciné 45'			LES MILLS sprint 11H30 30'	
13H				RPM Ciné 30'	LES MILLS sprint 30'		
15H15	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	LES MILLS RPM 45'	
16H30	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'		
18H	RPM Ciné 45'			RPM Ciné 45'			
18H30		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		
19H	LES MILLS RPM 45'		RPM Ciné 19H30 45'	RPM Ciné 45'			
19H45		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 20H 30'			
20H30	RPM Ciné 45'		RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'		

STUDIO BOOSTER CARTES PREMIUM ET FORAITS HITBOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30-11H15		10H30-11H		10H30-11H	
CAP+TONIC KETTLEBELL		BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS		TRX TRAINING	
12H30-13H		18H30-19H	12H30-13H		12H-12H30
BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS		BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS	TRX TRAINING		1 DES 3 CONCEPTS
18H-18H45	19H15-19H45	19H-19H45	18H45-19H15		TRX CIRCUIT BOXING CIRCUIT
CAP+TONIC KETTLEBELL	TRX TRAINING	CAP+TONIC KETTLEBELL	BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS		
20H15-20H45	19H45-20H15			19H15-19H45	
TRX TRAINING	CIRCUIT TRAINING			BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS	

WEEK-END