

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 BODYJAM	55'	530	Cours cardio qui initie aux joies de la danse, cocktail détonant des derniers tubes du moment !
LES MILLS CXWORX	30'	210	Entraînement court et précis qui améliore la force du centre du corps
ZUMBA fitness	55'	500	Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes latino
TABATA	30'	600	Entraînement court et explosif sous forme d'intervalles training
CAP+TONIC AQUA HIIT	30'	500	Entraînement aquatique sous forme d'intervalles training
CAP+TONIC BOOTY-ABS	30'	200	Cours de renforcement musculaire ciblant les fessiers et les abdos
aquabodybike	45'	580	Cours de vélo en piscine, idéal pour affiner et drainer. SUR RÉSERVATION
aquadynamic	45'	550	Entraînement aquatique complet, cardio et renforcement de tout le corps
aqua combat	45'	600	Cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux

PERS
ONAL
TRAINING

Renseignez-vous à l'accueil du club ou auprès de nos conseillers sportifs

MAIS AUSSI : STEP, GYMTONIC, STRETCHING, PILATES, ...



captonic.com

81 RUE DE LA PAROISSE
78000 VERSAILLES

01 30 97 01 10

HORAIRES D'OUVRETURE

DU LUNDI AU VENDREDI
8H30-21H30
SAMEDI 9H-18H
DIMANCHE 10H-13H



RCS VERSAILLES: B-420 579 740 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - 09317



**VERSAILLES
MON PLANNING**

SALLE FITNESS

	LUNDI 8H30-21H30	MARDI 8H30-21H30	MERCREDI 8H30-21H30	JEUDI 8H30-21H30	VENDREDI 8H30-21H30
9H30	CAP+TONIC GYMTONIC 60'	BOOTY-ABS 9H30 30' BODYBALANCE 10H 45'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	CAP+TONIC GYMTONIC 60'
10H30	CAP+TONIC PILATES 60'	CAP+TONIC STRETCHING 10H45 30'	CAP+TONIC PILATES 45'	CAP+TONIC STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'
12H30	LES MILLS BODYPUMP 45'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYMTONIC 12H30 30' CXWORX 13H 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'
18H	TABATA 30'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYBALANCE 30'	LES MILLS BODYPUMP 55'	CAP+TONIC GYMTONIC 30'
18H30	CAP+TONIC BOOTY-ABS 30'	CAP+TONIC GYMTONIC 30'	LES MILLS CXWORX 30'		TABATA 30'
19H	LES MILLS BODYJAM 55'	ZUMBA fitness 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS BODYBALANCE 55'
20H	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS BODYJAM 55'	TABATA 20H 30' BOOTY-ABS 20H30 30'	LES MILLS CXWORX 30'

SAMEDI

9H-18H
















10H	CAP+TONIC GYMTONIC 45'
10H45	LES MILLS CXWORX 30'
11H15	CAP+TONIC STEP 45'
14H15	LES MILLS BODYPUMP 55'
15H15	CAP+TONIC STRETCHING 30'

DIMANCHE

10H-13H

10H30	TABATA 30'
11H15	CAP+TONIC GYMTONIC 45'

PISCINE

	LUNDI 9H30-13H30 17H-21H	MARDI 9H30-13H30 17H-21H	MERCREDI 9H30-13H30	JEUDI 9H30-13H30 17H-21H	VENDREDI 9H30-13H30 17H-20H
10H	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquabodybike 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'
11H	aquadynamic 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'		CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquabodybike 45'
11H30			aquabodybike 45'		
12H		CAP+TONIC AQUA HIIT 30'			
12H30	aquabodybike 30'	aquadynamic 30'	aquabodybike 30'	CAP+TONIC AQUA HIIT 30'	aquacombat 45'
17H					
18H	aquadynamic 45'	aquacombat 45'		aquabodybike 45'	
19H	aquabodybike 45'	aquadynamic 45'		aquabodybike 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'
20H	aquabodybike 45'			CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	

SAMEDI

9H-14H / 15H-18H

9H30	aquacombat 45'
11H30	CAP+TONIC AQUA HIIT 30'
12H30	aquadynamic 45'
15H	



NAGE LIBRE
EN DEHORS
DES COURS