

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 BODYATTACK	55'	735	Entraînement cardio explosif avec des mouvements athlétiques et de renforcement
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 barre	30'	500	Cours de 30 min inspiré de la danse classique qui sculpte et tonifie le corps
LES MILLS RPM	45'	675	Cours de vélo indoor rythmé, brûle graisse, tonifie cuisses/fessiers. RÉSERVATION EN LIGNE LA VEILLE DU COURS.
RPM Ciné	45'	675	Entraînement en interval training indoor en vidéo pour améliorer sa condition et brûler un maximum de calories
ZUMBA fitness	55'	500	Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes latino
CAP+TONIC CORETRAINING	30'	210	Entraînement court qui améliore la force du centre du corps (abdos, fessiers)
CAP+TONIC PILATES	45'	200	Renforcer les muscles profonds du corps, améliore la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.
aquabodybike	45'	600	Cours de vélo en piscine, idéal pour affiner et drainer. RÉSERVATION EN LIGNE LA VEILLE DU COURS.
aquadynamic	45'	560	Entraînement aquatique complet, cardio et renforcement de tout le corps
aquatonus	45'	500	Entraînement mixant Aquadynamic et Aquawork. CORE : avec frites
aquawork	45'	500	Entraînement aquatique musculaire avec résistance mécanique (frite et tubing) qui renforce tout le corps

PERSO
TRAINING

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

MAIS AUSSI : STEP, STRETCHING, HIIT, BODY SCULPT...

RCS VERSAILLES B 433 506 904 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - 091.7

CAP TONIC
FITNESS CLUB



CAP TONIC
FITNESS CLUB

captonic.com

CENTRE COMMERCIAL
VAL D'EUROPE
14, COURS DU DANUBE
77700 SERRIS

HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI
9H-22H
SAMEDI 9H-19H
DIMANCHE 10H-18H

01 64 63 23 69

**VAL D'EUROPE
MON PLANNING**

SALLE FITNESS

	LUNDI 9H-22H	MARDI 9H-22H	MERCREDI 9H-22H	JEUDI 9H-22H	VENDREDI 9H-22H
9H30	CAP+TONIC BODYSculPT 30'	CAP+TONIC PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'	CAP+TONIC PILATES 30'	LES MILLS BODYPUMP 30'
10H	CAP+TONIC CORETRAINING 30'		CAP+TONIC CORETRAINING 30'	LES MILLS BODYBALANCE 30'	barre 30'
10H30	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS RPM 45'	CAP+TONIC STRETCHING 30'	barre 30'	ZUMBA fitness 45'
12H30	LES MILLS BODYJAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS RPM 45'	BODYPUMP 12H30 30' CORETRAINING 13H 30'
17H30	CAP+TONIC CORETRAINING 30'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS BODYPUMP 30'	LES MILLS BODYJAM 30'	CAP+TONIC STEP 45'
18H	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	CAP+TONIC CORETRAINING 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 18H15 45'
18H30	LES MILLS BODYBALANCE 18H45 45'		LES MILLS BODYBALANCE 30'		
19H	barre 19H30 30'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYJAM 55'	HIIT 19H 30' CORETRAINING 19H30 30'	LES MILLS BODYATTACK 55'
20H	LES MILLS BODYPUMP 45'	ZUMBA fitness 55'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS BODYBALANCE 55'
21H	LES MILLS RPM 30'	CAP+TONIC ABDOS+ 15'		CAP+TONIC ABDOS+ 15'	

SAMEDI

9H-19H

10H	LES MILLS BODYBALANCE 30'
10H30	LES MILLS BODYPUMP 45'
11H15	LES MILLS RPM 45'
16H	CORETRAINING 16H 30' RPM 16H30 30'

DIMANCHE

10H-18H

10H30	LES MILLS BODYPUMP 55'
11H30	CONCEPT LES MILLS 45'

CAP+TONIC
FITNESS CLUB

PISCINE

	LUNDI 9H-13H30 16H-20H30	MARDI 9H-14H 15H-20H30	MERCREDI 9H-14H 15H-19H30	JEUDI 9H-14H 15H-20H30	VENDREDI 9H-13H30	SAMEDI 9H-13H
9H30	aquadynamic 45'	aquadynamic 45'	aquabodybike 45'	aquatonus 6 45'	aquadynamic 45'	10H aquadynamic 45'
11H15	aquawork 45'		aquadynamic 45'			11H aquawork 45'
11H30		aquatonus 6 45'			aquabodybike 45'	
12H30		aquabodybike 45'		aquadynamic 45'	aquawork 45'	12H aquabodybike 45'
17H30	aquabodybike 30'		aquabodybike 30'			
18H30	aquatonus 6 45'	aquawork 45'	aquabodybike 45'	aquadynamic 45'		
19H30	aquabodybike 45'	aquadynamic 45'		aquabodybike 45'		

STUDIO RPM

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

11H15			RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'		
12H30							RPM Ciné 45'
14H	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'
15H	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'		RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'
16H30	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'	RPM Ciné 45'		RPM Ciné 45'		RPM Ciné 45'
17H30						RPM Ciné 45'	

WEEK-END