

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

COURS	🕒	CALORIES	DESCRIPTION
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	55'	<b>560</b>	Cours avec poids permettant de renforcer tous les muscles tout en brûlant les graisses
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	55'	<b>740</b>	Entraînement puissant, cardio et de renforcement, associant fitness et arts martiaux
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	55'	<b>390</b>	Association d'exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme
<b>LES MILLS CXWORX</b>	30'	<b>210</b>	Entraînement court et précis qui améliore la force du centre du corps
<b>LES MILLS SH'BAM</b>	55'	<b>530</b>	Cours cardio qui initie aux joies de la danse, cocktail détonant des derniers tubes du moment !
<b>LES MILLS BODYJAM</b>	55'	<b>530</b>	Cours cardio qui initie aux joies de la danse, cocktail détonant des derniers tubes du moment !
<b>LES MILLS RPM</b>	45'	<b>675</b>	Entraînement en interval training sur vélo indoor pour améliorer sa condition et brûler un maximum de calories
<b>LES MILLS RPM</b>	45'	<b>675</b>	Entraînement en interval training indoor en vidéo pour améliorer sa condition et brûler un maximum de calories
<b>LES MILLS CINEMA</b>	60'	-	Vos cours SPRINT, BODYPUMP, BODYCOMBAT et BODYBALANCE sur grand écran comme au cinéma
<b>LES MILLS sprint</b>	30'	<b>455</b>	Cours intense en interval training Haute Intensité sur vélo indoor, construit masse musculaire maigre et brûle les calories.
<b>ZUMBA fitness</b>	60'	<b>500</b>	Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes latino
<b>CAP*TONIC BOOTCAMP</b>	1H30'	-	Entraînement en plein air variant des exercices cardio-vasculaires et musculaires. Ludique et motivant
<b>CAP*TONIC YOGA</b>	60'	<b>250</b>	Discipline du corps et de l'esprit alliant posture, respiration, méditation pour acquérir souplesse, équilibre et bien-être.

**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, BOOTY-ABS ...**

RCS EVRY 329 532 121 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - 09.17

**CAP TONIC**  
FITNESS CLUB



**CAP TONIC**  
FITNESS CLUB

[captonic.com](http://captonic.com)



**HORAIRES D'OUVERTURE**

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

DU LUNDI AU VENDREDI  
8H-22H

**01 69 20 98 45**

SAMEDI 8H30-18H  
DIMANCHE 9H-13H

**VERRIÈRES ANTONY**  
**MON PLANNING**

## SALLE FITNESS

	LUNDI 8H-22H	MARDI 8H-22H	MERCREDI 8H-22H	JEUDI 8H-22H	VENDREDI 8H-22H
9H15	<b>CAP+TONIC GYMTONIC</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	<b>CAP+TONIC BOOTY-ABS</b> 45'	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45'	<b>CAP+TONIC GYMTONIC</b> 45'
10H	<b>CXWORX</b> 10H 30' <b>STRETCHING</b> 10H30 45'	<b>CAP+TONIC PILATES</b> 60'	<b>STRETCHING</b> 10H 55' <b>ZUMBA</b> 10H30 60'	<b>BODYPUMP</b> 10H 55' <b>STRETCHING</b> 11H 30'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55'
12H30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>CAP+TONIC YOGA</b> 60'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 55'	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'
14H	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60'
15H15	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60'
16H30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'
18H	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 30'	<b>CAP+TONIC STEP BASIC</b> 30'	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'	<b>CAP+TONIC BOOTY-ABS</b> 30'	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'
18H30	<b>CAP+TONIC BOOTY-ABS</b> 30'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 55'	<b>CAP+TONIC PILATES</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 30'
19H	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 19H30 55'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19H15 45'	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 19H30 45'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 55'
20H	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45'	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20H30 30'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20H30 30'	<b>CAP+TONIC STRETCHING</b> 30'

### SAMEDI

8H30-18H

9H15	<b>SH'BAM</b> ou <b>STEP</b> 45'
10H	<b>CAP+TONIC GYMTONIC</b> 45'
10H45	<b>CAP+TONIC STRETCHING</b> 45'
14H	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'
15H15	<b>BODYCOMBAT</b> 60' <b>BODYBALANCE</b> 16H30 60'

### DIMANCHE

9H-13H

10H	<b>CAP+TONIC GYMTONIC</b> 45'
10H45	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'
11H15	<b>CAP+TONIC STRETCHING</b> 30'
11H	<b>CAP+TONIC BOOTCAMP</b> <sup>1</sup> 1H30'

(\*) LE 1<sup>er</sup> DIMANCHE DE CHAQUE MOIS

## STUDIO RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'
10H30	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'
12H30	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'			<b>LES MILLS SPRINT</b> 11H30 30'	<b>LES MILLS SPRINT</b> 12H 30'
13H				<b>LES MILLS RPM</b> 30'	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'		
15H15	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	
16H30	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		
18H	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'			<b>LES MILLS RPM</b> 45'			
18H30		<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		
19H	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 19H30 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'			
19H45		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS SPRINT</b> 20H 30'			
20H30	<b>LES MILLS SPRINT</b> 30'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		

## STUDIO BOOSTER CARTES PREMIUM ET FORAITS HITBOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30-11H15 <b>LES MILLS GRIT</b>		10H30-11H <b>BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS</b>		10H30-11H <b>TRX TRAINING</b>	
12H30-13H <b>BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS</b>		18H30-19H <b>BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS</b>	12H30-13H <b>TRX TRAINING</b>		12H-12H30 <b>1 DES 4 CONCEPTS</b>
18H-18H45 <b>LES MILLS GRIT</b>	19H15-19H45 <b>TRX TRAINING</b>	19H-19H45 <b>CAP+TONIC KETTLEBELL</b>	18H45-19H15 <b>BOXING CIRCUIT PLANET FITNESS</b>		<b>CIRCUIT BOXING CIRCUIT GRIT TRX</b>
20H15-20H45 <b>TRX TRAINING</b>	19H45-20H15 <b>CIRCUIT TRAINING</b>			19H15-19H45 <b>LES MILLS GRIT</b>	

WEEK-END