



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

COURS	DESCRIPTION
LES MILLS BODYPUMP	Entraînement complet avec des poids visant à développer votre force, affiner et tonifier l'intégralité de votre corps
LES MILLS BODYCOMBAT	Entraînement puissant, cardio et de renforcement inspiré des arts martiaux
LES MILLS BODYBALANCE	Cours inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates pour améliorer la flexibilité, la force et réduire le stress de la vie quotidienne
LES MILLS BODYJAM	Cours cardio dansé sur un cocktail détonant des derniers tubes du moment
LES MILLS CXWORX	Entraînement fonctionnel court et précis qui augmente la force du centre du corps
LES MILLS BODYATTACK	Cours de fitness énergisant combinant des mouvements athlétiques et des exercices de force, le tout sur une musique électrisante
NEW LES MILLS GRIT	Entraînement à haute intensité de courte durée donnant des résultats rapides
 ZUMBA fitness	Cours cardio dansé qui mélange plusieurs danses latines
aquabodybike	Cours de vélo aquatique pour pédaler en musique et affiner rapidement la silhouette
aquadynamic	Cours d'aquafitness complet et SANS impact qui permet d'améliorer l'endurance cardio et musculaire d'une manière fun
aquacombat	Cours inspiré des arts martiaux. Permet de se défouler, se tonifier comme jamais
 PERS ONAL TRAINING	Renseignez-vous à l'accueil du club ou auprès de nos conseillers sportifs

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

CAP TONIC
FITNESS CLUB

captonic.com 

HORAIRES D'OUVERTURE

81 RUE DE LA PAROISSE
78000 VERSAILLES

LUNDI : 7H-22H
DU MARDI AU VENDREDI :
8H30-21H30
SAMEDI : 9H-18H
DIMANCHE : 9H-14H

01 30 97 01 10


CAP TONIC
FITNESS CLUB



VERSAILLES
MON PLANNING

RCS VERSAILLES - B 420 579 740 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - 09/17

SALLE FITNESS

	LUNDI 7H-22H	MARDI 8H30-21H30	MERCREDI 8H30-21H30	JEUDI 8H30-21H30	VENDREDI 8H30-21H30
7H30	LES MILLS BODYPUMP 45'				
9H30	CAP+TONIC GYM TONIC 60'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	CAP+TONIC GYM TONIC 60'
10H30	CAP+TONIC PILATES 60'	CAP+TONIC BOOTY-ABS 30'	CAP+TONIC ^{10H15} PILATES 45'	CAP+TONIC STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'
12H30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'
18H	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS CXWORX 30'	CAP+TONIC GYM TONIC 30'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS CXWORX 30'
18H30	CAP+TONIC ^{18H45} BOOTY-ABS 30'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYATTACK 45'
19H	LES MILLS ^{19H15} BODYJAM 55'	 ZUMBA fitness 45'	LES MILLS ^{19H15} BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS ^{19H15} BODYBALANCE 55'
20H	LES MILLS ^{20H15} BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	LES MILLS BODYJAM 55'	ABDO FLASH ^{20H15} BODYBALANCE ^{20H15} 45'	

SAMEDI 9H-18H

9H30	CAP+TONIC GYM TONIC 45'
10H15	LES MILLS CXWORX 30'
11H	LES MILLS BODYATTACK 55'
14H	LES MILLS BODYPUMP 55'
15H	LES MILLS BODYBALANCE 45'

DIMANCHE 9H-14H

9H30	LES MILLS BODYPUMP 45'
10H30	LES MILLS GRIT 30'
11H15	CAP+TONIC STRETCHING 30'

CAP+TONIC
FITNESS CLUB

PISCINE

	LUNDI 9H-13H30 17H-21H	MARDI 9H-13H30 17H-21H	MERCREDI 9H-13H30 17H-21H	JEUDI 9H-13H30 17H-21H	VENDREDI 9H-13H30 17H-20H	SAMEDI 9H-14H 15H-18H
9H30	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquabodybike 30'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquadynamic 45'	aquabodybike 30'	aquacombat 45'
10H30	aquadynamic 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquabodybike 45'		CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	CAP+TONIC AQUA HIIT 30'
12H30	aquabodybike 30'	CAP+TONIC AQUA HIIT 30'	aquabodybike 30'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquacombat 45'	aquadynamic 45'
17H						
18H30	aquacombat 45'	aquadynamic 45'	aquabodybike 45'	aquabodybike 45'		
19H30	aquabodybike 30'	aquacombat 45'	CAP+TONIC AQUAFITNESS 45'	aquabodybike 30'		
20H15	aquabodybike 30'					

STUDIO D'ENTRAINEMENT FONCTIONNEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
11H		TRX 30'		TRX 30'
12H30		TRX 30'	LES MILLS GRIT CARDIO 30'	
18H30	HBX BOXING 30'			LES MILLS GRIT CARDIO 30'
19H		LES MILLS GRIT CARDIO 30'	HBX BOXING 30'	TRX 30'
20H15			LES MILLS GRIT FORCE 30'	

WEEK-END