



Cours idéal pour renforcer les muscles et brûler les graisses en même temps.



Cours cardio associant fitness et arts martiaux.



Cours cardio associant le fitness et la danse sur divers styles musicaux : funk, salsa, hip hop, techno...



Patchwork de stretching et de relaxation, inspiré par le yoga, le qi qong et la méthode pilates.



Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes latino.



Entraînement aquatique complet, avec des exercices cardio-respiratoires et de renforcement de tous les groupes musculaires.



Cours de vélo en piscine. Sur réservation. **NOUVEAU**

ABDOS + : Renforcement abdominal intensif.

ABDOS FESSIERS : Renforcement des abdominaux et des fessiers.

AQUAFITNESS : Cours en piscine basé sur un travail cardio-vasculaire d'équilibre et de musculation.

AQUA CARDIO : Cours sollicitant l'endurance cardio-vasculaire.

AQUA COMBAT : Cours cardio avec mouvements de boxe, utilisant les propriétés de l'eau.

CAF : Renforcement Cuisses, Abdominaux et Fessiers.

CIRCUIT TRAINING : Cours de renforcement musculaire d'une demi-heure sur machine en circuit training (salle rez-de-chaussée).

GYM TONIC : Cours de gym très dynamique associant des mouvements statiques avec différents matériels et des mouvements cardio-vasculaires.

PILATES : Cours axé sur un travail postural, la respiration et le renforcement musculaire.

STEP : Cours chorégraphié sur un step à dominante cardio-vasculaire de différents niveaux.

STRETCHING : Séance de relaxation et d'éirement pour développer la souplesse physique.

Pour le planning des vacances, consultez l'accueil du Club.



81 rue de la Paroisse 78000 VERSAILLES ☎ 01 30 97 01 10
www.captonic.com

RETROUVEZ AUSSI CAP TONIC À :

Centre Commercial Val d'Europe ☎ 01 64 63 23 69
Verrières / Antony - 1 rue des Gardes ☎ 01 69 20 98 45

HORAIRES D'OUVERTURE

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

RCS VERSAILLES B. 420 579 740 - Photo D.R. non contractuelle. 08.14



Versailles
mon planning

matin

LUNDI 9H - 21H30	MARDI 9H - 21H30	MERCREDI 9H - 21H30	JEUDI 9H - 21H30	VENREDI 9H - 21H30	SAMEDI 9H - 18H	DIMANCHE 10H - 13H
9h30 - 10h15 GYM TONIC	9h30 - 10h ABDOS/FESSIERS	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h30 LES MILLS BODYPUMP	9h30 - 10h30 GYM TONIC	10h - 10h45 GYM TONIC	10h30 - 11h CIRCUIT TRAINING
10h15 - 10h45 ABDOS/FESSIERS	10h - 10h45 LES MILLS BODYBALANCE	10h15 - 11h15 PILATES	10h30 - 11h15 STRETCHING	10h30 - 11h15 LES MILLS BODYBALANCE	10h45 - 11h15 STEP	11h15 - 12h GYM TONIC
10h45 - 11h45 PILATES	10h45 - 11h15 STRETCHING				11h15 - 12h15 COURS CONCEPT*	

mi
journée

12h30 - 13h30 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h30 LES MILLS BODYJAM	12h30 - 13h30 LES MILLS BODYPUMP
--	---	--

12h30 - 13h15 CAF	12h30 - 13h30 LES MILLS BODYCOMBAT
13h15 - 14h LES MILLS BODYBALANCE	

17h45 - 18h30 LES MILLS BODYBALANCE	18h - 18h45 GYM TONIC	18h - 18h30 STEP DÉBUTANT
18h30 - 19h ABDOS/FESSIERS	18h45 - 19h45 ZUMBA	18h30 - 19h CIRCUIT TRAINING
19h - 20h LES MILLS BODYJAM	19h - 19h30 CIRCUIT TRAINING	18h30 - 19h ABDOS +
20h - 21h LES MILLS BODYPUMP	19h45 - 20h45 LES MILLS BODYCOMBAT	19h - 20h LES MILLS BODYPUMP
	20h45 - 21h15 LES MILLS BODYBALANCE	20h - 21h LES MILLS BODYJAM

18h15 - 19h CAF	18h - 19h LES MILLS BODYPUMP	14h15 - 15h15 LES MILLS BODYPUMP
19h - 19h30 CIRCUIT TRAINING	19h - 19h45 GYM TONIC	15h15 - 15h45 STRETCHING
19h - 20h LES MILLS BODYCOMBAT	19h45 - 20h45 LES MILLS BODYBALANCE	
20h - 21h ZUMBA		

*** COURS CONCEPT**

COURS ÉVÉNEMENTIEL
CHOISI PARMI LES
4 CONCEPTS :

BODY COMBAT
BODY JAM
BODY BALANCE
ZUMBA

SELON INFORMATIONS
AFFICHÉES À L'ACCUEIL
ET EN SALLE

soir

AQUATIQUE

9h30 - 10h15 AQUAFITNESS	10h - 10h45 AQUABODYBIKE	10h30 - 11h15 AQUAFITNESS
10h30 - 11h15 AQUAFITNESS	11h30 - 12h15 AQUAFITNESS	11h30 - 12h15 AQUABODYBIKE
12h - 12h45 AQUABODYBIKE		12h30 - 13h15 AQUABODYBIKE
18h - 18h45 AQUABODYBIKE	18h15 - 18h45 AQUACARDIO	
19h - 19h45 AQUABODYBIKE	19h - 19h45 AQUAFITNESS	
	20h - 20h45 AQUADYNAMIC	

	10h45 - 11h30 AQUABODYBIKE	9h15 - 10h AQUAFITNESS
11h30 - 12h15 AQUAFITNESS	12h - 12h45 AQUAFITNESS	11h - 11h45 AQUAFITNESS
12h30 - 13h15 AQUADYNAMIC	13h - 13h45 AQUAFITNESS	12h30 - 13h15 AQUADYNAMIC
18h15 - 18h45 AQUACOMBAT		
19h - 19h45 AQUABODYBIKE		
20h - 20h45 AQUABODYBIKE		

**horaires d'ouverture
de la piscine**

lundi 9h-13h/15h-20h
mardi 9h30-12h30/16h-21h
mercredi 10h-14h/17h-20h
jeudi 10h30-13h30/17h-21h
vendredi 10h30-14h/17h-20h
samedi 9h-14h/15h-18h

