





-  : Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes latino.
-  : Cours idéal pour renforcer les muscles et brûler les graisses en même temps.
-  : Le tueur de calories, cours de vélo indoor inspiré du cyclisme sur route.
-  : Le fitness festif et dansant, pour tous, sur des rythmes funky et disco.
- ABDOS FESSIERS** : Renforcement abdominal et fessiers intensif.
- GYM** : Cours de gymnastique traditionnelle.
- GYM TONIC** : Cours de gym très dynamique associant des mouvements statiques avec différents matériels et des mouvements cardio-vasculaires.
- STEP** : Cours chorégraphié sur un step à dominante cardio-vasculaire.
- LIA** : Cours d'aérobic chorégraphié avec de faibles impacts, adapté à tous.
- PILATES** : Cours axé sur un travail postural, la respiration et le renforcement musculaire.
- STRETCHING** : Séance de relaxation et d'étirements pour développer la souplesse physique.

ASSISTANCE CARDIO ET MUSCULATION

Sous contrôle d'un coach diplômé et expérimenté

Mardi	17h-22h
Jeudi	17h30-22h
Vendredi	17h30-21h



1 RUE DES GARDES 91370 VERRIÈRES-LE-BUISSON

☎ 01 69 20 98 45

RETROUVEZ AUSSI CAP TONIC À :
Centre Commercial Val d'Europe ☎ 01 64 63 23 69
Versailles - 81 rue de la Paroisse ☎ 0130 97 01 10

HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI MERCREDI VENDREDI 8H30-21H
MARDI JEUDI 8H30-22H
SAMEDI 8H30-18H
DIMANCHE 10H-13H



matin

LUNDI
08:30-21:00

09:15-10:00
Gym Tonic

10:00-10:30
Abdos Fessiers

10:30-11:15
Stretching

11:00-12:00


MARDI
08:30-22:00

09:15-10:00
Gym Tonic

10:00-10:45
Pilates

10:15-11:15


MERCREDI
08:30-21:00

09:30-10:00
Abdos Fessiers

10:00-11:00
Gym Tonic

JEUDI
08:30-22:00

09:15-10:00
 ZUMBA
fitness

10:00-10:45
Stretching

10:45-11:30
Abdos Fessiers

VENREDI
08:30-21:00

09:15-10:00
Gym Tonic

10:00-10:45
Stretching

SAMEDI
08:30-18:00

09:15-10:00
Gym Tonic

10:00-10:45
Step

10:45-11:30
Stretching

DIMANCHE
10:00-13:00

10:00-11:00
Gym Tonic

11:00-11:45
Stretching

mi-journée

12:30-13:30


12:30-13:15
CAF

12:15-13:00
Gym Tonic

13:00-13:45
Stretching

12:30-13:30


12:30-13:15
CAF

12:15-13:15


12:30-13:30


14:00-15:00


15:30-16:30


soir

17:45-18:15
Abdos Fessiers

18:15-19:00
Gym Tonic

19:00-20:00


19:00-20:00


20:00-20:45


18:00-18:45
Step 1

18:45-19:30
Gym Tonic

19:30-20:30


19:45-20:45


17:45-18:15
Abdos +

18:15-19:00
Gym Tonic

19:00-19:45
Pilates

19:45-20:45


18:00-18:30
Abdos Fessiers

18:30-19:30


18:30-19:15
Gym Tonic

19:15-20:00
Step 2

20:00-20:45


17:45-18:30
LIA

18:30-19:15
Gym Tonic

19:15-20:00
Pilates

19:15-20:15