








	Durée	Description	Intensité	Calories	Bénéfices
	50mn	Entraînement avec barre basé sur la résistance musculaire	Moyenne à Forte	Brûle jusqu'à 560 calories	Modèle la silhouette Améliore la force
	45mn	Cardio Vélo indoor	Moyenne à Forte	Brûle jusqu'à 620 calories	Améliore la capacité cardiovasculaire Tonifie jambes, hanches, fesses
	45mn	Entraînement avec tube pour acquérir un centre du corps plus fort, plus fonctionnel	Moyenne à Forte	Brûle jusqu'à 210 Calories	Ultime solution pour affuter abdos, fessiers et taille. Renforce la vitalité
	45mn	Dancez sur des rythmes Endiablés, libérez vous	Moyenne	Brûle jusqu'à 400 calories	S'amuser et oublier que l'on est en train de faire de l'exercice Améliore la coordination
	50mn	Entraînement complet avec ballon et tube pour vous sentir pétillant d'énergie	Faible à Moyenne	Brûle jusqu'à 420 calories	Améliore force musculaire et endurance. Perdre du poids grâce à une consommation accrue de calories
	45mn	Entraînement global Avec petit matériel basé sur la tonicité musculaire	Moyenne	Brûle jusqu'à 350 calories	Sculpte la silhouette tout en améliorant la condition physique
	60mn	Gym douce Alliant force et souplesse	Faible à Modérée		Renforce le centre du corps. Soulage les douleurs dorsales. Améliore la posture



# CAPFORME

Destination bien-être

0713 - 03 80 88 86 68 - Ne pas jeter sur la voie publique - Photos non contractuelles



Défilez toutes  
vos espérances

OUVERTURE 7/7 JOURS  
de 7h à 21h

PLANNING  
2013/2014

# PLANNING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDEDI

SAMEDI

Retrouvez-nous :



matin

9h15 - 10h00

BODY VIVE

BODY SCULPT

SH'BAM

rpm

LES MILLS  
CXWORX  
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

BODYPUMP

10h15 - 11h00

PILATES  
NIVEAU 1

rpm

midi

12H30 - 13h15

LES MILLS  
CXWORX  
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

rpm

après-midi

14h15 - 15h00

rpm

PILATES  
NIVEAU 1

BODY VIVE

15h45 - 16H45

PILATES  
INITIATION

soirée

18h15 - 19H00

BODYPUMP

rpm

SH'BAM

BODY SCULPT

rpm

19h15 - 20H00

rpm

LES MILLS  
CXWORX  
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

BODYPUMP

BODY VIVE

SH'BAM

NOUVEAUTE



Sh'bam



CX WORX



Cyclisme en salle : rpm



Body Pump

Infos pratiques

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8, bd de Verdun  
71640 GIVRY  
Tél : **03 85 44 54 17**  
[www.capforme-givry.com](http://www.capforme-givry.com)