

PLANNING 2018 - 2019

Cours collectifs - 7j/7 de 7h à 21h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h00	SWISS BALL	BODY SCULPT	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS RPM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP
10h00 - 10h45		STRETCH				
10h15 - 11h00			GYM DOUCE			LES MILLS RPM
12h30 - 13h15		LES MILLS CXWORX		LES MILLS RPM	FAC	
14h15 - 15h00	LES MILLS RPM					
17h00 - 17h45				GYM DOUCE		
17h30 - 18h15					CIRCUIT TRAINING	
18h00 - 18h45				BODY SCULPT		
18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	LES MILLS SH'BAM		SWISS BALL	
18h45 - 19h15				STRETCH		
19h15 - 20h00	LES MILLS RPM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS RPM	

PILATES

Lundi 10h45 - 11h45

Lundi 15h45 - 16h45

Jeudi 14h30 - 15h30

Vendredi 10h15 - 11h15



www.capforme-givry.com
03 85 44 54 17



Nous suivre
capforme-capbeaute



8, bd de Verdun
71640 Givry

	Durée	Description	Intensité	Calorie	Bénéfices
LES MILLS BODYPUMP	50 mn	Entraînement avec barre basé sur la résistance musculaire	Moyenne à forte	Brûle jusqu'à 560 calories	Modèle la silhouette. Améliore la force.
LES MILLS RPM	45 mn	Cardio Vélo indoor	Moyenne à forte	Brûle jusqu'à 620 calories	Améliore la capacité cardio-vasculaire. Tonifie jambes, hanches, fesses.
LES MILLS CXWORX	45 mn	Entraînement avec tube pour acquérir un centre du corps plus fort, plus fonctionnel	Moyenne à forte	Brûle jusqu'à 210 calories	Ultime solution pour affûter abdos, fessiers et taille. Renforce la vitalité.
LES MILLS SH'BAM	45 mn	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.
FAC	45 mn	Tonification des fessiers abdos cuisses	Faible à moyenne	Brûle jusqu'à 300 calories	Renforcer et lutter contre la cellulite.
BODY SCULPT	45 mn	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.
PILATES NIVEAU 1	60 mn	Gym douce alliant force et souplesse	Faible à modérée		Renforce le centre du corps. Soulage les douleurs dorsales. Améliore la posture.
SWISS BALL	45 mn	Travail avec un gros ballon	Faible		Tonifie en profondeur.
CIRCUIT TRAINING	45 mn	Impact sur les différents groupes musculaires et sur le système cardio-vasculaire	Moyenne à intense	Brûle jusqu'à 700 calories	Entraînement complet qui vous muscle tout en vous faisant perdre de la graisse. Augmente votre dépense énergétique.
GYM DOUCE	45 mn	Renforce en douceur les muscles en profondeur	Faible		Entraînement doux, détresse le dos, travail de l'équilibre.

