

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30

LES MILLS
BODYPUMP

9h30

PILATES

9h30

BODY
SCULPT ^{60'}

9h30

BIKE
MIX ^{30'}
STEP
LIA

9h30

BODY
SCULPT

10h00

LES MILLS
BODYCOMBAT ^{30'}

10h30

LES MILLS
BODYBALANCE

9h45

TRX* ^{30'}

10h30

LES MILLS
BODYBALANCE

10h30

C.A.F

10h30

PILATES
MOBILITE

10h30

LES MILLS
CORE ^{30'}

11h30

C.A.F

10h30

LES MILLS
RPM ^{30'}
STEP
LIA

11h30

PILATES

11h30

STRETCH

10h45

TRX* ^{30'}

11h00

INSTITUT
FRANCAIS DE
Yoga ^{60'}

12h30

LES MILLS
CORE

12h30

LES MILLS
BODYPUMP

12h30

CROSS
TRAINING

12h30

LES MILLS
BODY
BALANCE
TRX* ^{30'}

12h30

BIKE ^{30'}

11h15

LES MILLS
RPM ^{30'}

Durée standard des cours 45' min.

TRX* COURS SUR RESERVATION

17h30

BIKE
MIX ^{30'}
LES MILLS
BODY
COMBAT ^{30'}

17h30

C.A.F ^{30'}

17h30

PILATES

17h30

ABDOS
FESSIERS

17h45

CAF ^{30'}
OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI

8H30 - 21H

SAMEDI 8H30 - 14H

18h15

LES MILLS
CORE ^{30'}

18h00

LES MILLS
BODYCOMBAT ^{30'}

18h00

LES MILLS
RPM ^{30'}

18h00

LES MILLS
BODYPUMP

18h30

LES MILLS
RPM ^{30'}

18h45

LES MILLS
BODYPUMP ^{60'}

18h45

LES MILLS
RPM ^{30'}
AFROVIBE ^{60'}

18h15

HIIT
cardio ^{30'}

18h45

AFROVIBE ^{60'}

19h00

TRX* ^{30'}

19h45

STRETCH ^{30'}

19h45

INSTITUT
FRANCAIS DE
Yoga ^{60'}

19h15

INSTITUT
FRANCAIS DE
Yoga ^{60'}
TRX* ^{30'}

19h45

STRETCH ^{30'}

CONTACTS

05 58 72 30 01

capform-gym@orange.fr

suivez nous

movipole_capbreton

NOUVEAU

ESPACE 7/7J

6H - 23H

Activez votre option à l'accueil du club !

NOS COURS COLLECTIFS

CARDIO

 **BIKE** Cours de vélo en salle, avec des musiques sélectionnées spécialement par vos coaches. Entraînement cardio,

 **LES MILLS RPM** Le RPM est le cours de vélo indoor le plus célèbre au monde !. Améliorez votre condition physique en pédalant sur musiques motivantes qui vous pousseront à votre maximum.

HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING, travail cardio par excellence en fractionné pour venir booster votre corps et votre cœur. Haute intensité et résultats optimisés !

 **LES MILLS BODY COMBAT** Inspiré des arts martiaux et sans contact, ce cours à haute intensité vous fera travailler tout votre corps en développant votre coordination, votre agilité et votre vitesse.

 **AFROVIBE** AfroVibe est un concept de danse fitness inspiré des danses afro-descendantes, qui combine chorégraphie fitness et lâcher-prise

STEP LIA Le cours fitness par excellence ! Une chorégraphie rythmée accessible à tous, au sol et/ou sur step, pour un entraînement fun et terriblement efficace !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS, CAF pour les intimes, est un cours de renforcement musculaire axé sur le centre et bas du corps.

 **LES MILLS BODY PUMP** C'est le programme de renforcement musculaire le plus populaire au monde. Utilisant des charges accessibles à tous, il offre un entraînement complet de tonification du corps .

 **LES MILLS CORE** Dédié à rendre plus fort le "core" ou centre du corps, il affûte le torse, les muscles de soutien, le ventre et les fessiers, améliore la force fonctionnelle et prévient les blessures.

BODY SCULPT Entraînement de renforcement musculaire avec des charges adaptées à votre niveau. Venez tonifier tout votre corps avec des mouvements de musculation coordonnés en musique.

CROSS TRAINING Inspirés du CROSS FIT, ces entraînements intenses et complets, viennent renforcer l'ensemble de vos muscles de manière fonctionnelle ainsi que votre condition physique générale.

TRX+ Entraînement en suspension utilisant des sangles pour réaliser différents exercices de renforcement. Il développe force, stabilité et endurance grâce au poids du corps.

BIEN-ETRE

PILATES MOBILITE Un cours dédié au "mieux bouger", améliorez votre force, votre équilibre et votre amplitude dans tous les mouvements utiles au quotidien ou lors de vos performances sportives.

PILATES Cours de renforcement musculaire global, orienté sur la posture, la respiration et le centre du corps. Un cours essentiel pour tonifier et reconnecter votre sangle abdominale et ses muscles profonds.

STRETCH Ce cours combine différentes techniques douces pour améliorer votre souplesse, relâcher vos tensions et développer votre mobilité. Repartez avec la sensation d'un corps plus libre.

 **LES MILLS BODY BALANCE** Venez vous assouplir grâce à quelques mouvements simples de yoga, de tai-chi et de pilates. Vous renforcez votre corps en entier et quittez le cours en vous sentant calme et centré.

 **YOGA** A travers diverses postures précises et une respiration maîtrisée, vous développez la conscience corporelle, gagnez en souplesse et cultivez un véritable bien-être physique et mental.

Retrouvez vos cours LES MILLS CYCLING : RPM, SPRINT, TRIP - toutes les heures en vidéo ! Cours sur réservation et sous conditions + d'infos à l'accueil de votre club !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45 LES MILLS sprint	8h45 LES MILLS THE TRIP	8h45 LES MILLS RPM		8h45 LES MILLS THE TRIP	8h45 LES MILLS RPM
9h30 LES MILLS RPM	9h45 LES MILLS sprint	9h30 LES MILLS THE TRIP	9h30 LES MILLS RPM	9h45 LES MILLS RPM	9h30 LES MILLS THE TRIP
10h30 LES MILLS THE TRIP	10h30 LES MILLS RPM	10h30 LES MILLS RPM	10h30 LES MILLS sprint	10h30 LES MILLS THE TRIP	10h30 LES MILLS sprint
11h30 LES MILLS sprint	11h30 LES MILLS THE TRIP	11h30 LES MILLS sprint	11h30 LES MILLS RPM	11h30 LES MILLS sprint	11h15 LES MILLS RPM
12h30 LES MILLS THE TRIP	12h30 LES MILLS sprint	12h30 LES MILLS RPM	12h30 LES MILLS sprint	12h30 LES MILLS BIKE	12h30 LES MILLS THE TRIP
13h30 LES MILLS sprint	13h30 LES MILLS RPM	13h30 LES MILLS THE TRIP	13h30 LES MILLS THE TRIP	13h30 LES MILLS RPM	COURS VIDEOS RESERVATION OBLIGATOIRE
14h30 LES MILLS RPM	14h30 LES MILLS THE TRIP	14h30 LES MILLS sprint	14h30 LES MILLS RPM	14h30 LES MILLS THE TRIP	
15h30 LES MILLS THE TRIP	15h30 LES MILLS sprint	15h30 LES MILLS RPM	15h30 LES MILLS THE TRIP	15h30 LES MILLS sprint	COURS AVEC COACH PAS DE RESERVATION Durée standard des cours 45'
16h30 LES MILLS sprint	16h30 LES MILLS RPM	16h30 LES MILLS THE TRIP	16h30 LES MILLS sprint	16h30 LES MILLS RPM	
17h30 LES MILLS RPM	17h30 LES MILLS THE TRIP	17h30 LES MILLS sprint	17h30 LES MILLS RPM	17h30 LES MILLS THE TRIP	
18h30 LES MILLS sprint	18h30 LES MILLS sprint	18h30 LES MILLS THE TRIP	18h30 LES MILLS sprint	18h30 LES MILLS RPM	
19h15 BIKE	19h15 LES MILLS sprint	19h30 BIKE	19h15 LES MILLS RPM	19h30 LES MILLS THE TRIP	
20h00 LES MILLS sprint	20h00 LES MILLS RPM		20h00 LES MILLS sprint		

ATELIERS MUSCULATION

Vos coaches vous proposent chaque semaine des ATELIERS MUSCULATION gratuits. Pour initier les débutants ou accompagner les pratiquants dans leur progression, varier l'entraînement, franchir de nouveaux paliers !

INITIATION

LUNDI 19H - 19H45

MERCREDI 10H - 10H45

VENDREDI 12H30 - 13H15

PERFECTIONNEMENT

JEUDI 11H - 11H45

BESOIN DE CONSEILS ??

PROFITEZ D'UN RDV D'ACCOMPAGNEMENT DE 30 MIN AVEC UN COACH.

Ensemble, trouvons les cours et le programme qui vous correspondent pour atteindre vos objectifs !