

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h45 <b>CROSS HYBRIDE*</b> <small>NOUVEAU</small>		7h45 <b>CROSS HYBRIDE*</b> <small>NOUVEAU</small>			
9h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30 <b>PILATES</b>	9h30 <b>BODY SCULPT</b> <small>60'</small>	9h30 <b>PILATES</b> <b>BIKE</b> <small>30'</small>	9h30 <b>BODY SCULPT</b>	10h00 <b>CROSS CARDIO*</b> <small>30'</small> <small>NOUVEAU</small>
10h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	9h45 <b>TRX*</b> <small>30'</small>	10h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> <small>60'</small>	10h30 <b>C.A.F</b>	10h30 <b>PILATES MOBILITE</b>	10h30 <b>LES MILLS CORE</b> <small>30'</small>
11h30 <b>C.A.F</b>	10h30 <b>LES MILLS RPM</b>	11h30 <b>PILATES</b>	11h30 <b>STRETCH</b>	10h45 <b>TRX*</b> <small>30'</small>	11h00 <b>YOGA</b> <small>60'</small>
12h30 <b>LES MILLS CORE</b>	11h30 <b>STRETCH</b>	12h30 <b>CROSS TRAINING*</b>	11h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	11h30 <b>100% ABDOS</b>	11h15 <b>LES MILLS RPM</b> <small>30'</small>
	12h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		12h30 <b>TRX*</b> <small>30'</small>	12h30 <b>BIKE</b> <small>30'</small>	

Durée standard des cours **45'** min.

17h30 <b>BIKE</b> <small>30'</small>	17h30 <b>C.A.F</b>	17h30 <b>PILATES</b>	17h30 <b>ABDOS FESSIERS</b> <small>30'</small>	17h30 <b>C.A.F</b> <small>30'</small>	<b>OUVERTURE</b> LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 21H SAMEDI : 8H30 - 14H
<b>CROSS CARDIO*</b> <small>30'</small> <small>NOUVEAU</small>	18h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> <small>NOUVEAU</small>	18h00 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h15 <b>CROSS HYBRIDE*</b> <small>NOUVEAU</small>	
18h15 <b>LES MILLS CORE</b> <small>30'</small>	18h00 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00 <b>STEP</b> <small>30'</small>	18h00 <b>BIKE</b> <small>30'</small> <small>NOUVEAU</small>	18h15 <b>YOGA**</b> <small>NOUVEAU</small>	
18h30 <b>YOGA**</b> <small>60'</small> <small>NOUVEAU</small>	18h15 <b>LES MILLS RPM</b>	18h15 <b>LES MILLS CORE ABDOS</b> <small>30'</small>	19h00 <b>MOVE'N' DANCE</b> <small>NOUVEAU</small>		
18h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> <small>60'</small>	18h45 <b>AFRO VIBX</b> <small>60'</small>	18h45 <b>TRX*</b>			
19h45 <b>STRETCH</b> <small>30'</small>		19h15 <b>YOGA**</b> <small>60'</small> <small>NOUVEAU</small>			<b>CONTACTS</b> <b>05 58 72 30 01</b> capform-gym@orange.fr suivez nous movipole_capbreton

\* = RÉSERVATION OBLIGATOIRE


\*\* = COURS DANS LA SALLE P'TI CLUB


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.

 **AFRO VIBE** Afrovibe est un concept de danse fitness inspiré des danses afro-descendantes, qui combine chorégraphie fitness et lâcher-prise.

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


**MOVE'N' DANCE** Un cours basé sur différents univers de la danse. 45 Minutes pour danser, transpirer et s'éclater sur des chorégraphies simples, aux styles variés et surtout très FUN !


#### NOS CROSS TRAINING

**CROSS HYBRIDE\*** Inspiré de l'Hyrox, ce cours alterne course et ateliers fonctionnels. Endurance, force qui dure et mental solide : accessible aux débutants comme aux confirmés, tout est adaptable.

#### 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.

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


**CROSS CARDIO\*** Entraînement court pour booster sa condition physique, peu ou pas de poids, mais un rythme soutenu entre mouvements fonctionnels et exercices cardio à haute intensité.

#### 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.

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

## NOS COURS DE VELO



En plus de vos cours préférés, animés par vos coaches, 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 <b>sprint</b>	8h45 <b>THE TRIP</b>	8h45 <b>RPM</b>		8h45 <b>THE TRIP</b>	8h45 <b>RPM</b>
9h30 <b>RPM</b>	9h45 <b>sprint</b>	9h30 <b>THE TRIP</b>	9h30 <b>RPM</b>	9h45 <b>RPM</b>	9h30 <b>THE TRIP</b>
10h30 <b>THE TRIP</b>	10h30 <b>RPM</b>	10h30 <b>RPM</b>	10h30 <b>sprint</b>	10h30 <b>THE TRIP</b>	10h30 <b>sprint</b>
11h30 <b>sprint</b>	11h30 <b>THE TRIP</b>	11h30 <b>sprint</b>	11h30 <b>RPM</b>	11h30 <b>sprint</b>	11h15 <b>RPM</b>
12h30 <b>THE TRIP</b>	12h30 <b>sprint</b>	12h30 <b>RPM</b>	12h30 <b>sprint</b>	12h30 <b>BIKE</b>	12h30 <b>THE TRIP</b>
13h30 <b>sprint</b>	13h30 <b>RPM</b>	13h30 <b>THE TRIP</b>	13h30 <b>THE TRIP</b>	13h30 <b>RPM</b>	
14h30 <b>RPM</b>	14h30 <b>THE TRIP</b>	14h30 <b>sprint</b>	14h30 <b>RPM</b>	14h30 <b>THE TRIP</b>	
15h30 <b>THE TRIP</b>	15h30 <b>sprint</b>	15h30 <b>RPM</b>	15h30 <b>THE TRIP</b>	15h30 <b>sprint</b>	
16h30 <b>sprint</b>	16h30 <b>RPM</b>	16h30 <b>THE TRIP</b>	16h30 <b>sprint</b>	16h30 <b>RPM</b>	
17h30 <b>BIKE</b>	17h30 <b>sprint</b>	18h00 <b>RPM</b>	18h00 <b>BIKE</b>	17h30 <b>THE TRIP</b>	
18h30 <b>sprint</b>	18h15 <b>RPM</b>	19h00 <b>sprint</b>	19h00 <b>RPM</b>	18h30 <b>RPM</b>	
19h15 <b>RPM</b>	19h15 <b>sprint</b>	19h45 <b>THE TRIP</b>	20h00 <b>sprint</b>	19h30 <b>THE TRIP</b>	
20h00 <b>sprint</b>	20h00 <b>RPM</b>				

**COURS VIDEOS**

RESERVATION OBLIGATOIRE

---

**COURS AVEC COACH**

PAS DE RESERVATION

Durée standard des cours 45'

## 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 !