



CAP'ORNE ACTIVITÉS FITNESS

www.paysdelaigle.fr
02 33 24 18 18
caporne@paysdelaigle.fr



HORAIRES DES COURS

Séance : Douce | Séance : Tonique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H	F.A.C		GYM BALL	INTEGRAL CHAISE	CAP INTEGRAL
11H	POSTURE MOBILITE		STRECHING	POSTURE MOBILITE	STRECHING CHAISE
12H15	PILATES INTERMEDIAIRES			PILATES DEBUTANTS	
17H15		POSTURE MOBILITE			
18H15		F.A.C			
19H15		STRECHING BALL			

CAP INTEGRAL

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec utilisation de matériel

FAC

Renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps (Fessiers | Abdos | Cuisses)

GYM BALL

Renforcement musculaire et équilibre avec un ballon

INTEGRAL CHAISE

Renforcement musculaire doux avec une chaise

PILATES

Améliore la posture, la souplesse et la respiration

POSTURE ET MOBILITE

Cours mêlant le yoga, le pilates et les renforcement musculaire

STRECHING

Exercices d'étirements pour améliorer sa souplesse

STRECHING CHAISE

Etirements sur une chaise pour améliorer sa souplesse

TARIFS

	RESIDENTS*	EXTERIEURS
SEANCE ACTIVITE FITNESS	13€	15€
12 SEANCES FITNESS	90€	100€
MENSUEL FITNESS ILLIMITE**	46€	52€
ANNUEL FITNESS ILLIMITE	29.50€/mois	32.50€/mois
ANNUEL FITNESS FORME ILLIMITE**	38.50€/mois	44.50€/mois

** de date à date | * justificatif de domicile -3 mois OBLIGATOIRE pour bénéficier du tarif résident de la cdc des Pays de L'Aigle