

# Capital Form

L'esprit CLUB!

## PLUS DE 50 ACTIVITES FITNESS ET AQUA OUVERT 7J/ 7 - De 06h00 à 23h00

### ■ 3 PISCINES

(+ de 100 cours par semaine)

- Cours d'Aquagym
- Cours d'Aquabike
- Bébé Nageur

### ■ **CARDIO**

- Postes équipés des dernière technologies :  
( Connexion Ipod, iPhone, Internet, TV, Radio,... )
- Circuit Training 30 Minutes :  
( Tonicité et Minceur )

### ■ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Techno Assisté 100 Postes
- Training KINESIS Station

### ■ **DETENTE**

- Hammam
- Jacuzzi
- Sauna

### ■ **SALLES DE COURS DE FITNESS**

- Plus de 200h de cours par semaine avec des professeurs renommés
- Cours sur vidéo toute la journée
- Les Mills
- Zumba, Pilates
- Gym Traditionnelle

### ■ **COURS COLLECTIFS**

- Vélo et Tapis de Marche

### **Centre de Soins Beauté & Santé**

- Coach en Nutrition
- Coach Sportif
- Masseur - Esthéticienne
- Prothésiste Ongulaire

### **Activités Enfants**

- Danse, Gym de 6 mois à 10 ans
- Bébé Nageurs dès 4 Mois

**COUPON A REMETTRE A L'ACCUEIL DU CLUB**

**NOM DU PARRAIN :**

.....  
.....

**NOM DE L'INVITE :**

Nom : .....

Prénom : .....

E-mail : .....

Tél : .....