

NOS COURS COLLECTIFS

ABDOS FLASH

... des abdos, que des abdos et encore des abdos...

CUISSES / FESSIERS

Tonification musculaire sur les muscles utilisant le plus de calories.

CAF

Renforcement des CuisSES, des Abdos et des Fessiers.

ABDOS / FESSIERS

Exercices orientés sur les cœurs de cible... abdos et fessiers.

ABDOS / BUSTE

Renforcement visant les muscles profonds du haut du corps...

BIKE

LE cours accessible de 20 à 70 ans, simple, cardio... Transpiration et résultats rapides assurés.

CARDIO NRJ

NRJ pure et endiablé, prof survolté = LE cours cardio «Free style»...

STEP

Cours cardio visant à entretenir et améliorer votre capital cardiovasculaire grâce à une marche appelé «step». fun, ludique et efficace.

STRETCHING

Entretien et amélioration de votre souplesse et de votre mobilité.

LIA

Travail de coordination bras / jambes, sous forme d'enchaînement chorégraphié, utilisation de l'espace, peu d'impact, intensité modérée.

AQUAGYM

Cours actifs dans l'eau comprenant des mouvements et des déplacements, avec ou sans matériel et pour tous public.

CAPTAIN FITNESS

Bienvenue chez Captain Fitness,

Vous cherchez un club de sport vous l'avez trouvé... vous avez un objectif forme. Affiner votre silhouette reprendre une activité physique pour rester en forme, vous sentir mieux dans vos vêtements, retrouver votre silhouette d'avant «bébé», vous préparer à la plage...

Quel que soit votre âge, votre objectif forme, votre niveau de pratique, vous trouverez dans votre club Captain Fitness les moyens de l'atteindre.

Cours collectifs fitness, plateau cardio, renforcement musculaire, détente, suivi fitness individualisé, Personal Training, hammam, sauna, piscine...

Tout est conçu pour votre bien-être.

Notre Objectif :
vous aider à atteindre "le" votre.



Espace Muscu/Cardio

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi : 09.00 21.00

Samedi : 09.30 à 16.00

Dimanche et jours fériés : 10.00 à 12.30.

Z.I Sud - 19 rue de la Guymauvrière

35400 SAINT-MALO

02 99 21 01 15

captain-fitness.com

Club Privilège



Change la Forme du Monde

GYM EXPLORER

La garantie d'une prise en charge

Une orientation individualisée selon votre potentiel et vos attentes.

Un bilan trimestriel et si besoin une réorientation.

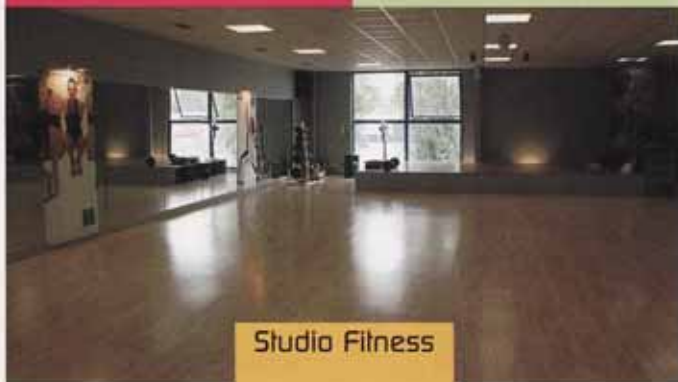
Un suivi régulier de votre fréquentation.

Un programme standardisé.

Possibilité d'accéder à un suivi plus personnalisé type «Personal Training».

2 séances OFFERTES

sur présentation de ce dépliant.



Studio Fitness



Espace Aqualique

Le **BODYATTACK™** est «le» cours cardio, inspiré du sport et destiné à développer la force et l'endurance. Ce cours d'entraînement fractionné très énergique allie des mouvements athlétiques aérobies à des exercices de force et de stabilisation. Des instructeurs dynamiques et de la musique puissante motivent tous les participants à atteindre leurs objectifs de fitness, de l'athlète du dimanche au compétiteur acharné !



Le **BODYJAM™** est le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail détonant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style tout au long des 55 minutes de cours. Alors amenez un ami, bougez votre corps et laissez le plaisir de la danse s'emparer de vous.



Le **BODYCOMBAT™** est le cours de cardio qui vous donne un coup de fouet et vous permet de vous lâcher complètement. Ce programme, qui s'inspire des arts martiaux puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante, brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.



Le **BODYPUMP™** est le cours original avec haltères pour le renforcement de tout le corps. Ce cours de 60 minutes fait travailler tous les principaux groupes de muscles en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les flexions, les développés-jetés, les levés et les curls. De la musique géniale, des instructeurs exceptionnels et votre choix de poids : quoi de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement les objectifs que vous vous êtes fixés !



Le **BODYVIVE™** est le programme de fitness collectif à faible impact qui vous permet de choisir l'intensité de votre effort. A l'aide de ballons VIVE™, de tubes VIVE™ et éventuellement de petits haltères, vous êtes guidé pas à pas à travers le cours par un instructeur compétent, au rythme d'une musique enjouée et stimulante. Vous terminez ce programme profondément revigoré et pétillant d'énergie.



Le **BODYBALANCE™** associe des exercices de yoga, de tai chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin, des étirements, des mouvements et des postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie.



CAPTAIN FITNESS



Changer pour la Forme

02 99 21 01 15

captainfit@wanadoo.fr