

# Capital Form

**3 CLUBS OUVERTS NON STOP**  
7J/7 de 06h à 23h

**L'ESPRIT CLUB!**

## PLAN DE CAMPAGNE

### ■ **CARDIO**

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

**2000M<sup>2</sup> Climatisés**



### ■ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Techno Assisté 50 Postes
- Training KINESIS Station

### ■ **PISCINE**

- Cours d'Aquagym
- Cours d'Aquabike
- Bébé Nageur
- Cours de Natation
- Cours d'Aquaphobie

### ■ **DETENTE**

- Hammam
- Jacuzzi
- Sauna

### ■ **4 SALLES DE COURS**

- Les Mills
- Zumba
- Gym Trady
- Biking ( 50 Vélos )
- Cours sur Tapis de Marche

**Cours sur Vidéo toute la journée**  
**2 Terrains de Squash**  
**Snack / Salon de Thé**  
**Centre de Soins Beauté & Santé**

- Coach en Nutrition
- Coach Sportif
- Kiné Ostéopathe
- Masseuse
- Prothésiste Ongulaire



## VITROLLES

### ■ **CARDIO**

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

**1200M<sup>2</sup> Climatisés**



### ■ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Techno Assisté 50 Postes
- Training KINESIS Station

### ■ **DETENTE**

- Hammam
- Sauna

### ■ **2 SALLES DE COURS**

- Les Mills
- Zumba
- Gym Trady
- Biking ( 50 Vélos )

**Cours sur Vidéo toute la journée**  
**Snack / Salon de Thé**  
**Centre de Soins Beauté & Santé**

- Coach en Nutrition
- Coach Sportif
- Kiné Ostéopathe
- Masseuse
- Prothésiste Ongulaire



## AIX EN PROVENCE

### ■ **CARDIO**

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

**2000M<sup>2</sup> Climatisés**



### ■ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Techno Assisté 50 Postes
- Training KINESIS Station

### ■ **PISCINE**

- Cours d'Aquagym
- Cours d'Aquabike
- Cours d'Aquarunning

### ■ **DETENTE**

- Hammam
- Jacuzzi
- Sauna

### ■ **2 SALLES DE COURS**

- Les Mills
- Zumba
- Gym Trady
- Biking ( 50 Vélos )



### ■ **1 SALLE DE COURS GYM ET DANSE ENFANTS**

### ■ **1 SALLE DE COURS DE PILATES**

- Cours individuels et collectifs sur machines haut de gamme

**Cours sur Vidéo toute la journée**  
**Snack / Salon de Thé**  
**Centre de Soins Beauté & Santé**

- Coach en Nutrition
- Coach Sportif
- Kiné Ostéopathe
- Masseuse - Esthéticienne
- Prothésiste Ongulaire

**VOUS AIMEREZ L'ESPRIT CLUB, HAUT DE GAMME ET CONVIVIAL...**