



Cap'  
**ORNE**  
FITNESS



[www.paysdelaigne.fr](http://www.paysdelaigne.fr)  
02 33 24 18 18  
[caporne@paysdelaigne.fr](mailto:caporne@paysdelaigne.fr)  
Mise à jour juillet 2024

# Horaires des cours

Vert : doux / bleu : tonic



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h	F.A.C.		GYM BALL		CAP INTÉGRAL
10h50	POSTURE & MOBILITÉ		STRETCHING	POSTURE & MOBILITÉ	STRETCHING CHAISE
12h15	PILATES				
15h		INTÉGRAL CHAISE			
18h15		F.A.C.		CAP INTÉGRAL	
19h15		GYM BALL		STRETCHING	

CAP INTÉGRAL	Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec utilisation de petits matériels
F.A.C.	Renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps (fessiers, abdos et cuisses)
GYM BALL	Renforcement musculaire et équilibre avec un ballon
INTÉGRAL CHAISE	Renforcement musculaire doux avec une chaise
PILATES	Méthode d'entraînement inspirée du yoga. Rééquilibre les muscles et soulage le dos
POSTURE & MOBILITÉ	Cours mêlant le yoga, le pilates et le renforcement musculaire
STRETCHING	Exercices d'étirements pour améliorer sa souplesse
STRETCHING CHAISE	Étirements sur une chaise pour améliorer sa souplesse



## Tarifs

	TARIFS RÉSIDENTS*	TARIFS EXTÉRIEURS
SÉANCE ACTIVITÉ FITNESS	13 €	15 €
12 SÉANCES FITNESS	90 €	100 €
MENSUEL FITNESS ILLIMITÉ**	46 €	52 €
ANNUEL FITNESS ILLIMITÉ**	29,50 €/mois 354 €/an	32,50 €/mois 390 €/an
ANNUEL FITNESS FORME ILLIMITÉ**	38,50 €/mois 462 €/an	44,50 €/mois 534 €/an

\* Justificatif de domicile de -3 mois OBLIGATOIRE pour bénéficier du tarif résident de la cdc des pays de L'Aigle

\*\* de date à date