

Planning Aqua

à partir du 4 septembre 2023

<i>Lundi</i>
9h45 - 45' Aqua Gym
11h00 - 45' Aqua Douce
12h30 - 45' Aqua Cycling
18h00 - 45' Aqua Tonic
19h00 - 45' Aqua Training

<i>Mardi</i>
9h00 - 45' Aqua Cycling
10h00 - 45' Aqua Gym
11h00 - 45' Aqua Gym
12h30 - 45' Aqua Step
18h00 - 45' Aqua Training
19h00 - 45' Cardio Cycling

<i>Mercredi</i>
9h45 - 45' Aqua Gym
11h00 - 45' Aqua Douce
12h30 - 45' Aqua Cycling
17h45 - 45' Aqua Power
18h30 - 45' Aqua Cycling
19h30 - 45' Aqua Tonic

<i>Jeudi</i>
9h00 - 45' Aqua Gym
10h00 - 45' Aqua Gym
11h00 - 45' Aqua Douce
12h30 - 45' Aqua Tonic
17h45 - 45' Aqua Combat
18h30 - 45' Aqua Training

<i>Vendredi</i>
9h45 - 45' Aqua Cycling
11h00 - 45' Aqua Gym
18h30 - 45' Cardio Cycling
<i>Samedi</i>
9h45 - 45' Aqua Gym

<i>Horaires</i> du club VivaForm
Lundi, Mercredi, Vendredi 9h00 - 21h00
Mardi, Jeudi 8h45 - 14h00 16h30 - 18h30
Samedi 9h30 - 12h30 14h00 - 18h30
Diamanche 9h30 - 12h30

Découvrez
tous nos cours !

Planning non contractuel, susceptible de modification en cours d'année et de réduction pendant les vacances scolaires.

Aqua Gym - 320 kcal

Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Cycling - 450 kcal

Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Combat - 530 kcal

Cours cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez vous défouler, tonifier tout le corps et améliorer votre coordination.

Aqua Douce - 160 kcal

Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.

Aqua Power - 470 kcal

Cours puissant avec utilisation d'haltères offrant une résistance intensive. Excellent renforcement de l'ensemble du corps, permet de développer la résistance à l'effort.

Aqua Step - 430 kcal

Brûle rapidement des calories, tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.

Aqua Stretch - 160 kcal

Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, actions sur l'équilibre et la souplesse, coordination.

Aqua Training - 470 kcal

Exercices enchainés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères...). Mix varié et efficace.

Aqua Tonic - 470 kcal

Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

Cardio Cycling - 600 kcal

Une heure d'effort : 30 minutes de vélo et 30 minutes d'exercices ciblés sur les jambes. L'arme ultime contre la cellulite. Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance.