

Planning fitness

à partir du 1^{er} septembre

Cours collectifs sur réservation en utilisant l'application du club Xplor Active ou sur notre site, rubrique accès membres.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 45' Bodysculpt	9h45 - 45' F.A.C	9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Total body	12h30 - 45' Yoga ou Virtuel bike
10h30 - 60' Pilates	10h30 - 45' Pilates	10h30 - 60' Pilates	10h30 - 45' Stretching	
12h30 - 45' VivaROX	12h30 - 45' Bodypump	12h30 - 45' Bodysculpt	12h30 - 45' Bodybalance	17h30 - 45' Les Mills Ceremony
18h00 - 45' Bodypump	18h00 - 45' Biking	18h00 - 45' VivaROX	18h00 - 45' Les Mills Ceremony	18h15 - 60' Bodycombat
	18h15 - 60' Dance party	18h45 - 45' Total body	18h45 - 45' Pilates 18h45 - 45' Biking	19h15 - 45' Mobilité / stretch
19h - 60' Bodycombat	19h15 - 60' Bodybalance	19h30 - 45' Hit cardio	19h30 - 45' Bodydance	

Samedi
9h45 - 60' Bodypump
10h45 - 45' Bodybalance

Horaires du club VivaForm

Lundi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h	Mercredi 9h00 - 21h00	Mardi au vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h	Samedi 9h00 - 12h30 14h00 - 18h00	Dimanche 9h30 - 12h30
--------------------------------------	--------------------------	--	---	--------------------------

Découvrez
tous nos cours !

- Bodycombat** - 700 kcal
Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.
- Bodyattack** - 550 kcal
Cours combinant des mouvements athlétiques et de renforcement pour développer l'endurance et la force.
- Bodypump** - 500 kcal
Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.
- Bodyjam** - 500 kcal
Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse.
- Bodybalance** - 300 kcal
Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Stretching.
- F.A.C** - 320 kcal
Cours de Cuisses - Abdos - Fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s).
- Totalbody** - 320 kcal
Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier tout le corps.
- Bodysculpt** - 320 kcal
Cours de renforcement musculaire avec petit(s) matériel(s) pour affiner la silhouette et travailler sa coordination.
- Pilates** - 190 kcal
Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.
- Stretching** - 160 kcal
Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire.
- Bodycombat** - 700 kcal
Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.
- Mills Ceremony** - 550 kcal
Entraînement qui mixe des exercices avec charges et résistance, des séquences cardio, des mouvements explosifs, de coordination et de résistance.
- VivaROX** - 500 kcal
Course à pieds et stations d'entraînement fonctionnel à répéter plusieurs fois qui permet d'améliorer son niveau de forme.
- Bodypump** - 500 kcal
Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.
- Hit Cardio** - 350 kcal
Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.
- Biking** - 550 kcal
Pédalez aux rythmes de la musique avec des changements de cadences, de résistances et de positions.