

# Planning fitness

à partir du 4 septembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 - 45' <b>Bodysculpt</b>	9h45 - 45' <b>F.A.C</b>	9h45 - 45' <b>Total body</b>	9h45 - 45' <b>Total body</b>	12h30 - 45' <b>Pilates</b>	9h45 - 60' <b>Bodypump</b>
10h30 - 60' <b>Pilates</b>	10h30 - 45' <b>Bodybalance</b>	10h30 - 60' <b>Pilates</b>	10h30 - 45' <b>Stretching</b>	17h30 - 30' <b>Cross Training</b>	10h45 - 45' <b>Bodybalance</b>
12h30 - 45' <b>Cross Training</b>	12h30 - 45' <b>Bodypump</b>	12h30 - 45' <b>Bodysculpt</b>	12h30 - 45' <b>Bodybalance</b>	18h00 - 60' <b>Bodycombat</b>	<p><i>Horaires</i> du club <i>VivaForm</i></p> <p>Lundi, Mercredi, Vendredi <b>9h00 - 21h00</b></p> <p>Mardi, Jeudi <b>8h45 - 14h00</b> <b>16h30 - 18h30</b></p> <p>Samedi <b>9h30 - 12h30</b> <b>14h00 - 18h30</b></p> <p>Diamanche <b>9h30 - 12h30</b></p>
18h00 - 45' <b>Bodysculpt</b>	18h00 - 45' <b>Biking</b>	18h00 - 30' <b>Hiit Cardio</b>	18h00 - 45' <b>Bodypump</b>	19h00 - 60' <b>Bodybalance</b>	
18h45 - 60' <b>Bodycombat</b>	18h45 - 60' <b>Bodybalance</b>	18h30 - 30' <b>Pilates</b>	18h45 - 45' <b>Bodyattack</b>	18h45 - 45' <b>Biking</b>	
19h45 - 30' <b>F.A.C</b>		19h00 - 60' <b>Bodypump</b>	19h30 - 30' <b>Abdos Power</b>		

Découvrez  
tous nos cours !

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

## 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.

## Bodybalance - 300 kcal

Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Stretching.

## Bodysculpt - 320 kcal

Cours de renforcement musculaire avec petit(s) matériel(s) pour affiner la silhouette et travailler sa coordination.

## F.A.C - 320 kcal

Cours de Fessiers - Abdos - Cuisses 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.

## Cross Training - 450 kcal

Cours ludique qui allie exercices de renforcement musculaire et exercices de cardio.

## Stretching - 160 kcal

Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire.

## Circuit Training - 350 kcal

Cours consistant à enchaîner plusieurs exercices pour améliorer sa condition physique.

## Pilates - 190 kcal

Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.

## Hiit Cardio - 350 kcal

Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.

## Abdos Power - 200 kcal

Cours consistant à renforcer tous les abdominaux.

## Biking - 550 kcal

Pédalez aux rythmes de la musique avec des changements de cadences, de résistances et de positions.

## Pilates - 190 kcal

Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.