

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.

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
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' F.A.C	18h15 - 60' Bodycombat
	18h15 - 60' Dance party	18h45 - 45' Total body	18h45 - 45' Pilates	19h15 - 45' Mobilité / stretch
19h - 60' Bodycombat	19h15 - 60' Bodybalance	19h30 - 45' Hit cardio	19h30 - 45' Bodydance	

Horaires du club VivaForm

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

Samedi

9h45 - 60'
Bodypump

10h45 - 45'
Bodybalance

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.