



**Fermeture annuelle**  
du 15 au 18 août 2024

# Planning

Du 8 juillet au 4 août et du 19 août au 1<sup>er</sup> septembre 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h45 - 45' <b>Bodysculpt</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>F.A.C</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	9h45 - 45' <b>Total body</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Total body</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>		9h45 - 60' <b>Bodypump</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>
10h30 - 45' <b>Pilates</b>	10h45 - 45' <b>Aqua Douce</b>	10h30 - 45' <b>Body Balance</b>	10h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	10h35 - 45' <b>Pilates</b>	10h45 - 45' <b>Aqua Douce</b>	10h30 - 45' <b>Stretching</b>	10h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	11h - 45' <b>Aqua Gym</b>		10h45 - 45' <b>Bodybalance</b>	
12h30 - 45' <b>Cross Training</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	12h30 - 45' <b>Bodypump</b>		12h30 - 45' <b>Body Sculpt</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Tonic</b>		12h30 - 45' <b>Pilates</b>		<div style="background-color: #f9a825; padding: 10px; text-align: center;"> <b>Horaires</b> du club <b>VivaForm</b> <hr/>           Lundi au Vendredi <b>9h00 - 14h00</b> <b>16h30 - 21h00</b>             Samedi et Dimanche <b>9h30 - 12h30</b> </div>	
18h - 45' <b>Bodypump</b>	18h - 45' <b>Aqua Tonic</b>	18h - 60' <b>Dance Party</b>	18h - 45' <b>Aqua Training</b>	18h - 45' <b>Hiit Cardio</b>	18h - 45' <b>Aqua Power</b>	18h - 45' <b>F.A.C.</b>	17h45 - 45' <b>Aqua Tonic</b>	17h30 - 45' <b>Cross Training</b>			
19h - 60' <b>Body Combat</b>	19h - 45' <b>Aqua Training</b>	18h - 45' <b>Biking</b>		18h45 - 45' <b>Pilates</b>	19h - 45' <b>Aqua Cycling</b>	18h45 - 60' <b>Cycle Training</b>	18h30 - 45' <b>Aqua Training</b>	18h15 - 60' <b>Bodycombat</b>			
		19h - 60' <b>Yoga</b>	19h - 45' <b>Aqua Hiitcycling</b>					19h - 60' <b>Bodybalance vidéo</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.

**Bodyjam**  
500 kcal

Cours cadio qui vous invite aux joies de la danse.

**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.

**Hiit Cycling**  
450 kcal

45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.

**Cardio Cycling**  
600 kcal

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

**Aqua Cycling**  
450 kcal

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

**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 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 Step**  
430 kcal

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

**Aqua Training**  
470 kcal

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

**Aqua Gym**  
320 kcal

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

**Aqua Douce**  
160 kcal

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

**Cours collectifs sur réservation en utilisant l'appli du club résamana v2 ou sur notre site, rubrique accès membre**