



Fermeture annuelle
du 15 au 18 août 2024

Planning

Du 5 août au 18 août 2024

Lundi
9h45 - 60' Bodysculpt
12h30 - 45' Cross Training
18h - 45' Bodypump
19h - 60' Bodycombat

Mardi
9h45 - 60' F.A.C.
12h30 - 45' Total Body
18h - 45' Cross Training
18h45 - 60' Cycle Training

Mercredi
9h45 - 60' Pilates
12h30 - 45' Bodysculpt
18h - 45' Hiit Cardio
18h45 - 45' Body Barre

Jeudi
9h45 - 60' Total Body
12h30 - 45' Mobility/Stretching
18h - 45' F.A.C.
18h45 - 60' Cycle Training

Vendredi
18h - 60' Pilates
19h - 60' Bodybalance Vidéo

Horaires
du club **Vivaform**

Lundi au Vendredi
9h00 - 14h00
16h30 - 21h00

Samedi et Dimanche
9h30 - 12h30



Vidange et nettoyage de la piscine.

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 **résamania v2** ou sur notre site, rubrique accès membre