



**Fermeture annuelle**  
du 13 au 16 août 2026

# Planning

Du 3 août au 23 août 2026

<i>Lundi</i>
9h45 - 60' <b>Bodysculpt</b>
12h30 - 45' <b>VivaROX</b>
18h - 45' <b>Bodypump</b>
19h00 - 60' <b>Bodycombat</b>

<i>Mardi</i>
9h45 - 60' <b>F.A.C.</b>
12h30 - 45' <b>Total Body</b>
18h - 45' <b>F.A.C.</b>
18h45 - 60' <b>Cycle Training</b>

<i>Mercredi</i>
9h45 - 60' <b>Pilates</b>
12h30 - 45' <b>Bodysculpt</b>
18h - 60' <b>Hiit Cardio</b>
19h - 45' <b>Pilates</b>

<i>Jeudi</i>
9h45 - 60' <b>Total Body</b>
12h30 - 45' <b>Body Balance</b>
18h - 45' <b>Total Body</b>
18h45 - 60' <b>Les Mills Ceremony</b>

<i>Vendredi</i>
18h - 60' <b>Body Combat</b>
19h - 60' <b>Bodybalance Vidéo</b>

*Horaires*  
du club **VivaForm**

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

Samedi et Dimanche  
**9h30 - 12h30**



**Vidange et nettoyage de la piscine**  
du 10 au 16 Août.

**Reprise des cours AQUA le 17 Août.**

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

*Découvrez*  
tous nos cours !



**Bodycombat**  
700 kcal

Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.

**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.

**Les 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.

**Biking**  
550 kcal

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

**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 XPLOR ACTIVE ou sur notre site, rubrique accès membres.**