



Fermeture annuelle
du 14 au 17 août 2025

Planning

Du 7 juillet au 3 août et du 25 août au 1^{er} septembre 2025

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h45 - 45' Bodysculpt	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' F.A.C	9h45 - 45' Aqua Cycling	9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Cycling		9h45 - 60' Bodypump	9h45 - 45' Aqua Gym
10h30 - 45' Pilates	11h - 45' Aqua Douce	10h30 - 45' Body Balance	11h - 45' Aqua Gym	10h30 - 45' Pilates	11h - 45' Aqua Douce	10h30 - 45' Stretching	11h - 45' Aqua Gym	11h - 45' Aqua Gym		10h45 - 45' Bodybalance	
12h30 - 45' Cross Training	12h30 - 45' Aqua Cycling	12h30 - 45' Bodypump		12h30 - 45' Body Sculpt	12h30 - 45' Aqua Cycling	12h 30- 45' Body Balance	12h30 - 45' Aqua Tonic	12h30 - 45' Pilates		<i>Horaires</i> du club <i>VivaForm</i> Lundi au Vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h00 Samedi et Dimanche 9h30 - 12h30	
18h - 45' Bodypump	18h - 45' Aqua Combat	18h - 60' Dance Party	18h - 45' Aqua Training	18h - 45' Hiit Cardio	18h - 45' Aqua Power	18h - 45' Total Body	18h - 45' Aqua Tonic	17h30 - 45' Cross Training			
19h - 60' Body Combat	19h - 45' Aqua Training	18h - 45' Biking		18h45 - 45' Pilates	19h - 45' Aqua Cycling	19h00 - 60' Cross Training	19h - 60' Aqua Training	18h15 - 60' Bodycombat			
		19h - 60' Stretching	19h - 45' Aqua Hiitcycling					19h - 60' Bodybalance vidéo			

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 finet dessinés, pour un physique renforcé.

Bodyjam

500 kcal
Cours cadéo 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