

Planning fitness

à partir du **23 février 2023**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 45' Bodysculpt	9h45 - 45' <small>aléop.</small> Mobility	9h45 - 45' L.I.A	9h45 - 45' Total body	12h30 - 45' Circuit Training
10h30 - 45' Pilates	10h30 - 45' F.A.C	10h30 - 45' Pilates	10h30 - 45' Stretching	17h30 - 30' Cross Training
12h30 - 45' Cross Training	12h30 - 45' Bodypump	12h30 - 45' Bodysculpt	12h30 - 45' Bodybalance	18h00 - 60' Bodycombat
18h00 - 45' <small>aléop.</small> Force	18h00 - 45' <small>aléop.</small> Athletic	18h00 - 30' <small>aléop.</small> Cardio	18h00 - 45' F.A.C	19h00 - 60' Bodybalance
18h45 - 60' Bodycombat	18h45 - 60' Bodyjam	18h30 - 30' <small>aléop.</small> Mobility	18h45 - 45' Bodyattack	Samedi 9h45 - 60' Bodypump 10h45 - 45' Bodybalance
19h45 - 45' Cross Training	18h45 - 45' <small>aléop.</small> Cycle	19h00 - 60' Bodypump	18h45 - 45' <small>aléop.</small> Cycle	
			19h30 - 30' Abdos Power	

Horaires du club VivaForm

Lundi, Mercredi, Vendredi
9h00 - 21h00

Mardi
8h45 - 14h00
16h30 - 21h00

Jeudi
8h45 - 14h00
16h30 - 21h00

Samedi
9h30 - 12h30
14h00 - 18h30

Dimanche
9h30 - 12h30

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.

Circuit Training - 350 kcal
Cours consistant à enchaîner plusieurs exercices pour améliorer sa condition physique.

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.

Aleop Mobility - 300 kcal
Cours permettant de renforcer et assouplir les muscles en profondeur afin de se mouvoir sans contrainte et d'optimiser ses performances durant l'effort.

Aleop Cardio - 350 kcal
Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Energique, explosif et fun.

Aleop Force - 400 kcal
Cours permettant un renforcement musculaire fonctionnel afin de tonifier l'ensemble des muscles du corps.

Aleop Cycle - 550 kcal
Pédalez aux rythmes de la musique avec des changements de cadences, de résistances et de positions.

Aleop Athlétique - 500 kcal
Cours mixant les Aleop Cardio, Force et/ou Mobility afin d'améliorer sa condition physique générale.

Cross Training - 250 kcal
Cours ludique qui allie exercices de renforcement musculaire et exercices de cardio.

L.I.A - 350 kcal
Cours chorégraphié sans impact permettant d'améliorer son cardio et 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.