

Planning

à partir du 31 août 2026

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h45 - 45' Bodysculpt	9h - 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	9h - 45' Aqua Cycling		9h45 - 60' Bodypump	9h45 - 45' Aqua Gym
10h30 - 60' Pilates	10h - 45' Aqua Gym	10h30 - 45' Body Balance	11h - 45' Aqua Gym	10h30 - 60' Pilates	11h - 45' Aqua Douce	10h30 - 45' Stretching	11h - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Gym		10h45 - 45' Bodybalance	
12h30 - 45' Viva ROX	11h - 45' Aqua Douce	12h30 - 45' Bodypump	12h30 - 45' Aqua Mix	12h30 - 45' Body Sculpt	12h30 - 45' Aqua Cycling	12h30 - 45' Body Balance	12h30 - 45' Aqua Tonic	12h30 - 45' Cross Training	11h - 45' Aqua Gym	Horaires du club Vivaform Lundi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h00 Mercredi 9h00 - 21h00 Mardi, Jeudi et Vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h00 Samedi 9h30 - 12h30 14h - 18h Dimanche 9h30 - 12h30	
18h - 45' Bodypump	12h30 - 45' Aqua Cycling	18h - 45' Biking	18h - 45' Aqua Training	18h - 45' VivaRox	18h - 45' Aqua Power	18h - 45' Total Body	18h15 - 45' Aqua Tonic	17h30 - 45' Cross Training	12h30 - 45' Aqua Power		
19h - 60' Body Combat	17h30 - 45' Aqua Gym	18h15 - 60' Dance Party		18h45 - 45' Total Body	19h - 45' Aqua Cycling	18h45 - 45' Biking	18h45 - 45' Ceremony hyrox	18h15 - 60' Bodycombat			
18h15 - 45' Aqua Combat		19h15 - 60' Pilates	19h - 45' Aqua Tonic	19h30 - 45' Hit Cardio		19h30 - 45' Yoga		19h15 - 45' Mobilité / stretch			
19h - 45' Aqua Training											

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.

Bodypump

500 kcal

Cours à l'aide de poids, pour des muscles finet 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.

Hit Cardio

350 kcal

Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.

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.

Biking

550 kcal

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

Ceremony Hirox

550 kcal

Entraînement officiel de 45 minutes en circuit fonctionnel créé par Les Mills en partenariat avec Hyrox. Il combine 8 stations d'exercices de force et de cardio rythmés par une immersion musicale pour préparer les participants aux courses.

VivaROX

500 kcal

Course à pieds et stations d'entraînement fonctionnel à répéter plusieurs fois qui permet d'améliorer son niveau de forme.

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 Cycling

450 kcal

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

Aqua Training

470 kcal

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

Aqua Tonic

470 kcal

Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

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.

Aqua Mix

430 kcal

Activité aquatique mêlant l'aquabiking et l'aquagym tonique. Travail intense cardio qui sollicite à la fois le haut et le bas du corps.

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.