

Planning aqua

à partir du 29 août 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Cycling	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Cycling
11h00 - 45' Aqua Stretch	11h00 - 45' Aqua Gym	11h00 - 45' Aqua Stretch	11h00 - 45' Aqua Gym	11h00 - 45' Aqua Gym
12h30 - 45' Aqua Cycling	12h30 - 45' Aqua Step	12h30 - 45' Aqua Cycling	12h30 - 45' Aqua Gym	12h30 - 45' Aqua Step
18h00 - 45' Aqua Training	18h00 - 45' Aqua Training	18h00 - 45' Aqua Power	17h45 - 45' Aqua Combat	18:30 - 60' Cardio Cycling
19h00 - 45' Hiit Cycling	19h00 - 60' Cardio Cycling	18h45 - 45' Aqua Cycling	18h30 - 45' Aqua Training	Samedi
		19h30 - 45' Aqua Tonic	19h30 - 45' Aqua Cycling	

Horaires
du club VivaForm

Lundi au vendredi
9h00 - 21h00

Samedi
9h30 - 12h30
14h00 - 17h00

Dimanche
9h30 - 12h30

Découvrez
tous nos cours !



- Aqua Gym - 320 kcal**
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.
- Aqua Cycling - 450 kcal**
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.
- Cardio Cycling - 600 kcal**
Une heure d'effort : 30 minutes de vélo et 30 minutes d'exercices ciblés sur les jambes. L'arme ultime contre la cellulite. Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance.
- Hiit Cycling - 450 kcal**
45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.
- 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 Step - 430 kcal**
Brûle rapidement des calories, tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.
- Aqua Tonic - 470 kcal**
Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.
- Aqua Training - 470 kcal**
Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères...). Mix varié et efficace.
- 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 Stretch - 160 kcal**
Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.



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