

PLANNING FITNESS - A PARTIR DU 26 AOÛT 2019

PLANNING NON CONTRACTUEL, SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION EN COURS D'ANNÉE ET DE RÉDUCTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h45 - 10h30 LES MILLS MIX 10h30 - 11h30 BODYBALANCE	9h45 - 10h30 SH'BAM 10h30 - 11h FAC 11h - 11h30 STRETCHING	9h45 - 10h30 STEP 1 10h30 - 11h15 YOGA/STRETCH	9h45 - 10h30 TOTAL BODY 10h30 - 11h15 PILATES		9h45 - 10h45 BODYPUMP 10h45 - 11h30 BODYBALANCE
12h30 - 13h15 BODYPUMP	12h30 - 13h15 BODYCOMBAT 14h15 - 15h PILATES	12h30 - 13h15 BIKING	12h30 - 13h15 BODYBALANCE	12h30 - 13h15 BODYJAM	
18h - 18h45 STEP 1 18h45 - 19h45 BODYCOMBAT 19h45 - 20h30 POWER TRAINING	18h - 18h30 CXWORX 18h30 - 19h30 BODYJAM 19h30 - 20h30 BODYPUMP	18h - 18h45 BODYBALANCE 18h45 - 19h30 BODYPUMP 19h30 - 20h BODYCOMBAT 20h - 20h30 BODYATTACK	17h45 - 18h15 BODYPUMP 18h15 - 19h SH'BAM 19h - 20h BODYATTACK 19h - 19h30 RPM 19h30 - 20h15 RPM	17h30 - 18h CXWORX 18h - 19h BODYCOMBAT 19h - 20h BODYBALANCE	HORAIRES DU CLUB VivaForm <small>LE CLUB DE LA FORME</small> LUNDI AU VENDREDI 9h30 - 21h30 SAMEDI 9h30 - 12h30 14h - 18h30 DIMANCHE 9h30 - 12h30

BODYATTACK

Cours d'interval training, inspiré de nombreux sports, développe l'endurance et la force, énergie garantie



BODYPUMP

Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé



LES MILLS MIX

Mix de plusieurs cours LesMills pour améliorer le cardio, la coordination et la condition physique générale



BODYCOMBAT

Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux



CXWORX

Cours de renforcement musculaire du centre du corps (Abdominaux)



BODYBALANCE

Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Tai Chi



BIKING / RPM

Pédalez au rythme de la musique



POWER TRAINING

Exercices en circuit permettant de travailler la force et le cardio



PILATES

Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds



BODYJAM

Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse



STEP 1

Cours tonique utilisant un step pour améliorer la coordination et le cardio



YOGA/STRETCH

Cours liant la souplesse, l'entretien articulaire et les postures de yoga



SH'BAM

Cours de danse hyper fun pour bouger sans avoir l'air de faire du sport. Tonifier votre corps et améliorer votre coordination sur des rythmes variés.



FAC

Cours de Cuisses - Abdos - Fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s)



TOTAL BODY

Cours d'entretien musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s)



STRETCHING

Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire

