

Planning fitness

à partir du 29 août 2022

Lundi	
9h45 - 45'	Bodysculpt
10h30 - 45'	Pilates
12h30 - 45'	Mobility
18h00 - 45'	Force
18h45 - 60'	Bodycombat
19h45 - 45'	Athletic

Mardi	
9h45 - 45'	Mobility
10h30 - 45'	F.A.C
12h30 - 45'	Bodypump
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Bodyjam
18h45 - 45'	Cycle

Mercredi	
9h45 - 45'	L.I.A
10h30 - 45'	Pilates
12h30 - 45'	Bodysculpt
18h00 - 30'	Cardio
18h30 - 30'	Mobility
19h00 - 60'	Bodypump

Jeudi	
9h45 - 45'	Total body
10h30 - 45'	Stretching
12h30 - 45'	Bodybalance
18h00 - 45'	F.A.C
18h45 - 45'	Bodyattack
18h45 - 45'	Cycle
19h30 - 45'	Force

Vendredi	
9h45 - 60'	Circuit Training
12h30 - 45'	Circuit Training
17h30 - 30'	Cross Training
18h00 - 60'	Bodycombat
19h00 - 60'	Bodybalance

Horaires
du club VivaForm

Lundi au vendredi
9h00 - 21h00

Samedi
9h30 - 12h30
14h00 - 17h00

Dimanche
9h30 - 12h30

Samedi	
9h45 - 60'	Bodypump
10h45 - 45'	Bodybalance

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.

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