

Planning fitness

à partir du **23 février 2023**

| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> |
|--|---|---|--|--|
| 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 | <i>Samedi</i> |
| 19h45 - 45' Cross Training | 18h45 - 45' <small>aléop.</small> Cycle | 19h00 - 60' Bodypump | 18h45 - 45' <small>aléop.</small> Cycle | |
| | | | 19h30 - 30' Abdos Power | 9h45 - 60' Bodypump |
| | | | | 10h45 - 45' Bodybalance |

Horaires du club Vivaform

| | |
|---|---|
| Lundi, Mercredi, Vendredi 9h00 - 21h00 | |
| Mardi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h00 | Samedi 9h30 - 12h30 14h00 - 18h30 |
| Jeudi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h00 | 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.