

Planning fitness

à partir du 4 septembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 - 45' Bodysculpt	9h45 - 45' F.A.C	9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Total body	12h30 - 45' Pilates	9h45 - 60' Bodypump
10h30 - 60' Pilates	10h30 - 45' Bodybalance	10h30 - 60' Pilates	10h30 - 45' Stretching	17h30 - 30' Cross Training	10h45 - 45' Bodybalance
12h30 - 45' Cross Training	12h30 - 45' Bodypump	12h30 - 45' Bodysculpt	12h30 - 45' Bodybalance	18h00 - 60' Bodycombat	<p><i>Horaires</i> du club <i>VivaForm</i></p> <p>Lundi, Mercredi, Vendredi 9h00 - 21h00</p> <p>Mardi, Jeudi 8h45 - 14h00 16h30 - 18h30</p> <p>Samedi 9h30 - 12h30 14h00 - 18h30</p> <p>Dimanche 9h30 - 12h30</p>
18h00 - 45' Bodysculpt	18h00 - 45' Biking	18h00 - 30' Hiit Cardio	18h00 - 45' Bodypump	19h00 - 60' Bodybalance	
18h45 - 60' Bodycombat	18h45 - 60' Bodybalance	18h30 - 30' Pilates	18h45 - 45' Bodyattack	18h45 - 45' Biking	
19h45 - 30' F.A.C		19h00 - 60' Bodypump	19h30 - 30' Abdos Power		

Découvrez
tous nos cours !

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.

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.

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.

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.

Hiit Cardio - 350 kcal

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

Abdos Power - 200 kcal

Cours consistant à renforcer tous les abdominaux.

Biking - 550 kcal

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

Pilates - 190 kcal

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