



Fermeture annuelle
du 15 au 18 août 2024

Planning

Du 5 août au 18 août 2024

<i>Lundi</i>
9h45 - 60' Bodysculpt
12h30 - 45' Cross Training
18h - 45' Bodypump
18h45 - 60' Bodycombat

<i>Mardi</i>
9h45 - 60' F.A.C.
12h30 - 45' Total Body
18h - 45' Cross Training
18h45 - 60' Cycle Training

<i>Mercredi</i>
9h45 - 60' Pilates
12h30 - 45' Bodysculpt
18h - 45' Hiit Cardio
18h45 - 45' Body Barre

<i>Jeudi</i>
9h45 - 60' Total Body
12h30 - 45' Mobility/Stretching
18h - 45' F.A.C.
18h45 - 60' Cycle Training

<i>Vendredi</i>
18h - 60' Pilates
19h - 60' Bodybalance Vidéo

<i>Horaires</i> du club <i>Vivaform</i>
Lundi au Vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h00
Samedi et Dimanche 9h30 - 12h30

Vidange et nettoyage de la piscine.

Découvrez
tous nos cours !

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

<p>Bodycombat 700 kcal</p> <p>Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.</p>	<p>Bodybalance 300 kcal</p> <p>Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Stretching.</p>	<p>Cross Training 450 kcal</p> <p>Cours ludique qui allie exercices de renforcement musculaire et exercices de cardio.</p>	<p>Hiit Cardio 350 kcal</p> <p>Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.</p>	<p>Aqua Cycling 450 kcal</p> <p>Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.</p>	<p>Aqua Training 470 kcal</p> <p>Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères,...). Mix varié et efficace.</p>
<p>Bodyattack 550 kcal</p> <p>Cours combinant des mouvements athlétiques et de renforcement pour développer l'endurance et la force.</p>	<p>Bodysculpt 320 kcal</p> <p>Cours de renforcement musculaire avec petit(s) matériel(s) pour affiner la silhouette et travailler sa coordination.</p>	<p>Stretching 160 kcal</p> <p>Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire.</p>	<p>Hiit Cycling 450 kcal</p> <p>45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.</p>	<p>Aqua Power 470 kcal</p> <p>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.</p>	<p>Aqua Gym 320 kcal</p> <p>Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.</p>
<p>Bodypump 500 kcal</p> <p>Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.</p>	<p>F.A.C. 320 kcal</p> <p>Cours de Fessiers - Abdos - Cuisses avec ou sans petit(s) matériel(s).</p>	<p>Circuit Training 350 kcal</p> <p>Cours consistant à enchaîner plusieurs exercices pour améliorer sa condition physique.</p>	<p>Cardio Cycling 600 kcal</p> <p>Une heure d'effort : 30min de vélo et 30min d'exercices ciblés sur les jambes. L'arme ultime contre la cellulite. Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance.</p>	<p>Aqua Combat 530 kcal</p> <p>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.</p>	<p>Aqua Douce 160 kcal</p> <p>Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.</p>
<p>Bodyjam 500 kcal</p> <p>Cours cadéo qui vous invite aux joies de la danse.</p>	<p>Totalbody 320 kcal</p> <p>Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier tout le corps.</p>	<p>Pilates 190 kcal</p> <p>Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.</p>		<p>Aqua Step 430 kcal</p> <p>Brûle rapidement les calories, tonification du bas du corps et la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.</p>	

Cours collectifs sur réservation en utilisant l'appli du club résamania v2 ou sur notre site, rubrique accès membre