



Fermeture annuelle
du 15 au 18 août 2024

Planning

Du 8 juillet au 4 août et du 19 août au 1^{er} septembre 2024

Lundi	
9h45 - 45' Bodysculpt	9h45 - 45' Aqua Gym
10h30 - 45' Pilates	10h45 - 45' Aqua Douce
12h30 - 45' Cross Training	12h30 - 45' Aqua Cycling
18h - 45' Bodypump	18h - 45' Aqua Tonic
18h45 - 60' Body Combat	19h - 45' Aqua Training

Mardi	
9h45 - 45' F.A.C	9h45 - 45' Aqua Cycling
10h30 - 45' Body Balance	10h45 - 45' Aqua Gym
12h30 - 45' Bodypump	
18h - 60' Dance Party	18h - 45' Aqua Training
18h - 45' Biking	
19h - 60' Yoga	19h - 45' Aqua Hiitcycling

Mercredi	
9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Aqua Gym
10h35 - 45' Pilates	10h45 - 45' Aqua Douce
12h30 - 45' Body Sculpt	12h30 - 45' Aqua Cycling
18h - 45' Hiit Cardio	18h - 45' Aqua Power
18h45 - 45' Pilates	19h - 45' Aqua Cycling

Jeudi	
9h45 - 45' Total body	9h45 - 45' Aqua Gym
10h30 - 45' Stretching	10h45 - 45' Aqua Gym
12h30 - 45' Aqua Tonic	
18h - 45' F.A.C.	17h45 - 45' Aqua Tonic
18h45 - 60' Cycle Training	18h30 - 45' Aqua Training

Vendredi	
9h45 - 45' Aqua Cycling	
11h - 45' Aqua Gym	
12h30 - 45' Pilates	
17h30 - 45' Cross Training	
18h15 - 60' Bodycombat	
19h - 60' Bodybalance vidéo	

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

Horaires
du club **VivaForm**

Lundi au Vendredi
9h00 - 14h00
16h30 - 21h00

Samedi et Dimanche
9h30 - 12h30

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.

Bodyjam

500 kcal
Cours cadéo qui vous invite aux joies de la danse.

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.

Hiit Cycling

450 kcal
45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.

Cardio Cycling

600 kcal
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.

Aqua Cycling

450 kcal
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Power

470 kcal
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.

Aqua Combat

530 kcal
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.

Aqua Step

430 kcal
Brûle rapidement les calories, tonification du bas du corps et la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.

Aqua Training

470 kcal
Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères,...). Mix varié et efficace.

Aqua Gym

320 kcal
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Douce

160 kcal
Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.

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