



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

# Planning Fitness

à partir du 2 septembre 2024

Lundi
9h45 - 45' <b>Body Sculpt</b>
10h30 - 60' <b>Pilates</b>
12h30 - 45' <b>Cross Training</b>
18h00 - 45' <b>Bodypump</b>
19h00 - 60' <b>Bodycombat</b>

Mardi
9h45 - 45' <b>F.A.C.</b>
10h30 - 45' <b>Bodybalance</b>
12h30 - 45' <b>Bodypump</b>
18h - 45' <b>Biking</b>
18h - 60' <b>Dance Party</b>
19h00 - 60' <b>Yoga</b>

Mercredi
9h45 - 45' <b>Total Body</b>
10h30 - 60' <b>Pilates</b>
12h30 - 45' <b>Body Sculpt</b>
18h00 - 30' <b>Cross Training</b>
18h45 - 30' <b>Hiit Cardio</b>
19h30 - 45' <b>Pilates</b>

Jeudi
9h45 - 45' <b>Total Body</b>
10h30 - 45' <b>Stretching</b>
12h30 - 45' <b>Bodybalance</b>
18h00 - 45' <b>Total Body</b>
18h - 45' <b>Bodyattack</b>
18h - 45' <b>Biking</b>
19h30 - 30' <b>Abdos Flash</b>

Vendredi
12h30 - 45' <b>Pilates</b>
17h30 - 30' <b>Cross Training</b>
18h00 - 60' <b>Bodycombat</b>
19h00 - 45' <b>Mobilité/Stretch</b>
Samedi
9h45 - 60' <b>Bodypump</b>
10h45 - 45' <b>Bodybalance</b>

Horaires du club VivaForm
Lundi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h00
Mercredi 9h00 - 21h00
Mardi, Jeudi, Vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h00
Samedi 9h30 - 12h30 14h00 - 18h00
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.

## 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).

## Total Body - 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.

## 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.

## Step - 400 kcal

Cours chorégraphié et cardio avec des steps permettant de tonifier le bas du corps et les abdos