



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

Planning Fitness

à partir du 2 septembre 2024

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

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

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

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

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

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