

PLANNING SALLES

à partir de Février 2018



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Grande Salle	Salle Zen	Grande Salle	Salle Zen	Grande Salle	Salle Zen	Grande Salle	Salle Zen	Grande Salle	Salle Zen	Grande Salle	Salle Zen
VITHAL BALL 9h - 9h45		GYM DOUCE 9h - 9h45		PILATES DEBUTANT 9h - 9h45		K-STRETCH 9h - 9h45		STRETCH 9h - 9h45		ATELIER DÉCOUVERTE	
YOGA STRETCH 10h - 10h30	SOPHROLOGIE 9h30 - 10h30	STRETCH 10h - 10h45		YOGA STRETCH 10h - 10h30		K-BALL 10h - 10h45	PILATES INTERMEDIAIRE 10h - 10h45	GYM DOUCE 10h - 10h45			
AERO 11h - 11h45	YOGA 10h45 - 11h45	ABDOS FESSIERS 10h45 - 11h30	GYM SANTÉ 11h - 11h30	VITHAL STEP 11h - 11h45	K-STRETCH 10h30 - 11h15	AERO 11h - 11h45	SOPHROLOGIE 11h - 12h		GYM SANTÉ 11h - 11h30	ZUMBA 10h15 - 11h	
										PILATES DEBUTANT 11h15 - 12h	YOGA 11h15 - 12h15
ZUMBA 12h15 - 13h	PILATES DEBUTANT 12h30 - 13h15	VITHAL SCUPLT 12h30 - 13h15	PILATES INTERMEDIAIRE 12h30 - 13h15	STRONG BY ZUMBA 12h30 - 13h15	STRALA YOGA 12h30 - 13h15	VITHAL.BOXING 12h30 - 13h15	PILATES DEBUTANT 12h30 - 13h15	VITHAL DANCE 12h30 - 13h15	PILATES PETIT MATERIEL 12h30 - 13h15	COACHING UNO/DUO/TRIO	
VITHAL TRAINING 13h - 13h30											
VITHAL PUMP 17h30 - 18h		AERO 17h30 - 18h15	GYM DOUCE 17h30 - 18h15	VITHAL SCUPLT 17h30 - 18h15		VITHAL BALL 17h30 - 18h15		VITHAL STEP 17h30 - 18h15		COACHING UNO/DUO/TRIO	
K-STRETCH 18h15 - 19h	ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h15	VITHAL TRAINING 18h30 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h30	VITHAL BOXING 18h30 - 19h	YOGA STRETCH 18h30 - 19h	ZUMBA 18h30 - 19h15	K-STRETCH 18h30 - 19h15	STRONG BY ZUMBA 18h30 - 19h30	YOGA 18h - 19h30		
STRALA YOGA 19h - 19h45		PILATES DEBUTANT 19h30 - 20h15		PILATES INTERMEDIAIRE 19h15 - 20h	ABDOS FESSIERS 19h15 - 20h	VITHAL PUMP 19h30 - 20h				COACHING UNO/DUO/TRIO	

DESCRIPTIFS DES COURS

à partir de Février 2018

	COURS	DETAILS	DURÉE
COURS FITNESS	Vithal Sculpt	Sculptez votre corps. Cours chorégraphié de renfort musculaire avec petites haltères. Intense et rythmé.	45
	Vithal Boxing	Une musique rythmée, une gestuelle héritée de la boxe mettant à contribution de longues chaînes musculaires.	30/45
	Vithal Training	Circuit training axé sur du renfort musculaire : enchaînement d'exercices rythmés et variés travaillant l'ensemble des groupes musculaires.	30/45
	Vithal Step	Cours de step avec haltères légères sur des chorégraphies très simples.	45
	Vithal Pump	Cours de fitness structuré en musique qui permet de travailler différents groupes musculaires grâce à des poids, barre d'haltères et step. Améliore l'endurance musculaire sans prise de masse pour une meilleure tonification.	30
	Vithal Ball	Autour du ballon, cours de tonification musculaire, principalement orienté sur les fessiers, les abdos et les cuisses.	45
	Vithal Dance	Cours dynamique et complet associant travail cardio-vasculaire rythmé et séquences de renforcement musculaire.	45
	Aero	Cours chorégraphié qui permet de développer l'endurance, le souffle et la coordination. Accessible à tous.	45
	Abdos Fessiers	Remodelez votre corps. Excellent cours pour renforcer la sangle abdominale, modeler et tonifier les fessiers. Accessible à tous.	45
	Zumba	Qui ne connaît pas la Zumba ? Mix de danse tonique sur de la musique latine...	45
	Strong by Zumba	Cours qui aide à repousser ses limites et atteindre de nouveaux sommets d'intensité pour une transformation complète du corps.	45/60
		Tous les cours de fitness, durant la pause déjeuner, durent 30 minutes + 15 minutes de renforcement musculaire facultatif	
COURS WELLNESS	Pilates débutant	Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20, vous voyez la différence. Après 30, vous avez un corps remodelé. Tonifie en profondeur. Favorise un bon maintien du corps et améliore la respiration.	45
	Pilates intermédiaire		
	Yoga	Yoga dynamique, enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par la respiration (Yoga Vinyasa). Bénéfices physiques : force, souplesse endurance, affine la silhouette. Travail sur le mental et l'émotionnel.	60
	Yoga Stretch	Etirements de tout le corps à partir de postures simples de yoga. Accessible à tous, un bon cours de découverte du yoga.	30
	Strala Yoga	Facile et fluide. Ce yoga est plus axé sur le mouvement que sur la dimension spirituelle, il délie l'ensemble du corps, améliore la souplesse et affine la silhouette.	45
	Sophrologie	La sophrologie étudie la conscience humaine et vise au renfort de l'équilibre entre les émotions, nos cognitions (pensées, croyances, connaissances), et les comportements.	45
COURS HEALTH	K-Stretch	Mieux connaître son dos, mieux l'utiliser. Etirements des différentes chaînes musculaires à partir de la méthode Mézières.	45
	K-Ball	Améliore l'équilibre et la coordination. Travail de gainage abdominal pour une prévention efficace des problèmes de dos.	45
	Gym Douce	Découvrir, à travers des mouvements inhabituels, une nouvelle façon de bouger en se libérant de ses tensions avec une respiration libérée.	45
	Gym Santé	Cours d'activités physiques réservé aux personnes atteintes d'ALD (Affection Longue Durée) - 2 ^{ème} semestre 2018	30
	Stretch	Assouplissement des différentes chaînes musculaires. Rééquilibrage de votre musculature posturale.	45

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 17h à 19h - le samedi de 8h30 à 17h

Espace Aqua & Club de forme : du lundi au vendredi de 8h30 à 20h30 - le samedi de 8h30 à 18h

Salle cardio : 7/7 de 6h à 23h

Boutique, Institut & Spa : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h - le samedi de 8h30 à 18h

