

	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
9h	VITHAL BALL 9h - 9h45		GYM DOUCE 9h - 9h45		PILATES 1 9h - 9h45		K-STRETCH 9h - 9h45		K-STRETCH 9h - 9h45			
10h	YOGA STRETCH 10h - 10h30	SOPHROLOGIE 9h30 - 10h30	VITHAL STRETCH 10h - 10h45		YOGA STRETCH 10h - 10h30		K-BALL 10h - 10h45		GYM DOUCE 10h - 10h45		VITHAL STEP 9h30 - 10h	ZUMBA 10h - 10h45
11h	YOGA 10h45 - 11h45		VITHAL FIT 10h45 - 11h15					SOPHROLOGIE 11h - 12h			PILATES 1 11h - 11h45	YOGA 11h - 12h
12h												
13h	ZUMBA 12h30 - 13h15	PILATES 1 12h30 - 13h15	VITHAL'SCUPLT 12h30 - 13h15	PILATES 2 12h30 - 13h15	STRONG BY ZUMBA 12h30 - 13h15	STRALA YOGA 12h30 - 13h15	VITHAL'BOXING 12h30 - 13h15	PILATES 1 12h30 - 13h15	VITHAL'DANCE 12h30 - 13h15	PILATES PETIT MATERIEL 12h30 - 13h15		
18h	K-STRETCH 18h15 - 19h	VITHAL'FIT 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		
19h	STRALA YOGA 19h - 19h45				PILATES 2 19h15 - 20h	VITHAL'FIT 19h15 - 20h	VITHAL'PUMP 19h30 - 20h					
20h			PILATES 1 19h30 - 20h15									

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 17h à 19h - le samedi de 8h30 à 18h

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 : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h - le samedi de 8h30 à 18h
Institut & Spa : du lundi au vendredi de 9h à 19h - le samedi de 9h à 18h

	COURS	DETAILS	DURÉE
COURS FITNESS	Vithal'Fit	Remodelez votre corps. Excellent cours pour renforcer la sangle abdominale, modeler et tonifier les fessiers. Accessible à tous.	30
	Vithal'Sculpt	Sculptez votre corps. Cours chorégraphié de renfort musculaire avec petits haltères. Intense et rythmé.	30
	Vithal'Boxing	Une musique rythmée, une gestuelle héritée de la boxe mettant à contribution de longues chaînes musculaires.	30
	Vithal'Dance	Cours dynamique et complet associant travail cardio-vasculaire rythmé et séquences de renforcement musculaire.	30
	Vithal'Gym	Renforcement musculaire et gainage principalement orienté sur les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale.	30
	Vithal'Training	Circuit training axé sur du renfort musculaire : enchaînement d'exercices rythmés et variés travaillant l'ensemble des groupes musculaires.	45
	Vithal'Step	Cours de step avec haltères légères sur des chorégraphies très simples.	30
	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
	Zumba	Qui ne connaît pas la Zumba ? Mix de danse tonique sur de la musique latine...	45
	Strong Zumba	Cours qui aide à repousser ses limites et atteindre de nouveaux sommets d'intensité pour une transformation complète du corps.	45/60
	<i>Tous les cours de fitness, durant la pause déjeuner, durent 30 minutes + 15 minutes de renforcement musculaire facultatif</i>		
COURS WELLNESS	Pilate 1 (débutant)	Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20, vous voyez la différence. Après 30, vous avez un corps remodelé.	45
	Pilate 2 (intermédiaire)	Tonifie en profondeur. Favorise un bon maintien du corps et améliore la respiration.	
	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. Travail isométrique dérivé du Power Zen.	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
	Vithal'Ball	Autour du ballon, cours de tonification musculaire, principalement orienté sur les fessiers, les abdos et les cuisses.	45
	Vithal'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 18h

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 : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h - le samedi de 8h30 à 18h
Institut & Spa : du lundi au vendredi de 9h à 19h - le samedi de 9h à 18h