

# Planning des activités

VSF – 17 mars 2025



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MIDI

**NEW**

**YOGA VINYASA DOUX**  
11h30-12h30

**NEW**

**YOGA VINYASA TONIQUE**  
12h30-13h30

**PILATES**  
11h30-12h30

**PURE SILHOUETTE**  
12h30-13h30

SOIR

**BODY SCULPT**  
17h15-18h15

**CARDIO FIT**  
18h15-19h15

**NEW**

**ZUMBA**  
17h15-18h15

**NEW**

**CUISSES ABDOS FESSIERS**  
18h15-19h15

# Définitions des activités

Intensité ↓ +	YOGA VINYASA	<p>Le <b>Yoga Vinyasa doux</b> est une pratique fluide et accessible, alliant postures et respiration en douceur. Plus lent que le Vinyasa traditionnel, il favorise la mobilité, la relaxation et le bien-être tout en renforçant le corps en douceur.</p> <p>Le <b>Yoga Vinyasa Tonique</b> est une pratique dynamique alliant fluidité et respiration. Intense, il développe endurance, force et souplesse tout en boostant l'énergie et libérant les tensions.</p>
	PILATES	<p>Un cours axé sur le renforcement des muscles profonds à travers des mouvements précis et maîtrisés, combiné à une technique de respiration. Le Pilates sculpte le corps en douceur tout en procurant une sensation de bien-être grâce à l'alternance entre tonification et relâchement musculaire.</p>
	CUISSES ABDOS FESSIERS	<p>Un cours de renforcement musculaire ciblant les cuisses, abdominaux et fessiers à travers des exercices variés et dynamiques. Le CAF tonifie et sculpte le bas du corps, tout en améliorant l'endurance et la stabilité.</p>
	BODY SCULPT	<p>Un cours de renforcement musculaire complet, utilisant des exercices variés avec ou sans matériel pour sculpter l'ensemble du corps. Le Body Sculpt tonifie et définit les muscles, tout en améliorant la force et l'endurance.</p>
	PURE SILHOUETTE	<p>Cours qui alterne des enchaînements cardio et de renforcement musculaire permettant de raffermir et d'affiner la silhouette. Accessible à tous, ce cours permet de tonifier le corps tout en améliorant l'endurance et la posture.</p>
	ZUMBA	<p>Un cours dynamique combinant danse et exercices cardiovasculaires, sur des rythmes entraînants de musique latine et internationale. La Zumba permet de tonifier le corps, d'améliorer l'endurance et de brûler des calories tout en procurant du fun grâce à des mouvements rythmés et accessibles à tous.</p>
	CARDIO FIT	<p>L'objectif de ce cours est de dépenser un maximum d'énergie grâce à des séquences enchaînant des méthodes et exercices cardio et de renforcement musculaire au poids de corps effectués sur un rythme soutenu.</p>