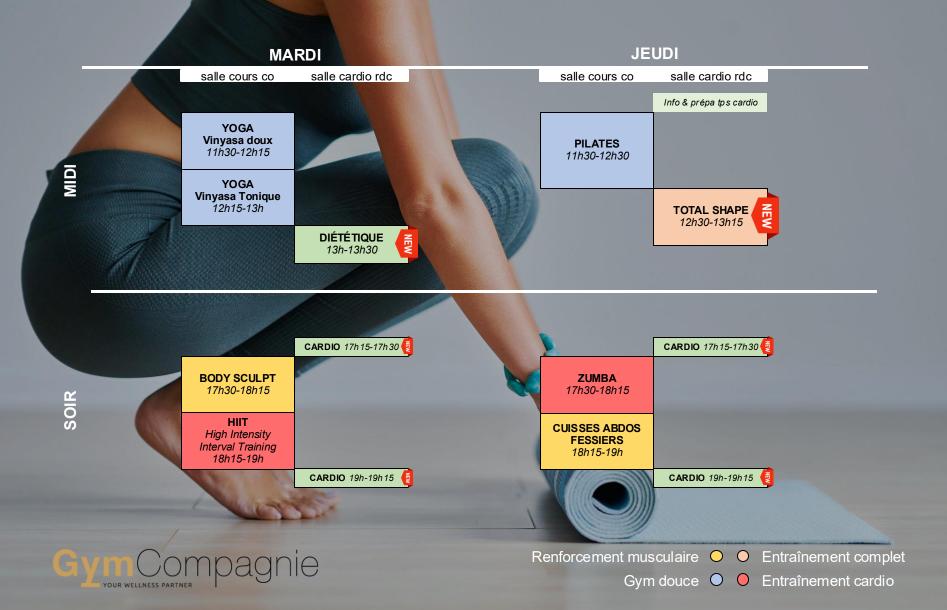
Planning des activités

VSF - Septembre 2025





Définitions des activités

DIÉTÉTIQUE

Salle cardio rdc

Une diététicienne à votre écoute pour vous accueillir, faire le point sur vos habitudes alimentaires et vous proposer des conseils personnalisés adaptés à vos objectifs et à votre mode de vie.

CARDIO

Salle cardio rdc

Un coach à votre disposition pour vous accueillir, vous guider dans l'utilisation des équipements et vous orienter vers les méthodes d'entraînement les plus adaptées à vos objectifs.

YOGA Vinyasa

Salle cours co

Le **Yoga Vinyasa doux** 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 renforcant le corps en douceur.

Le Yoga Vinyasa Tonique est une pratique dynamique alliant fluidité et respiration. Intense, il développe endurance, force et souplesse tout en boostant l'énergie et libérant les tensions.

PILATES

Salle cours co

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.

CUISSES ABDOS FESSIERS

Salle cours co

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.

BODY SCULPT

Salle cours co

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.

TOTAL SHAPE

Salle cardio rdc

Un entraînement complet en petit groupe, alternant cardio et renforcement musculaire. Le coach utilise le petit matériel et les équipements cardio pour améliorer à la fois l'endurance, la tonification et la condition physique générale.

ZUMBA

Salle cours co

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.

HIIT
High Intensity
Interval Training

Salle cours co

Un entraînement fractionné à haute intensité qui alterne courtes phases d'effort intense et temps de récupération. Idéal pour brûler un maximum de calories, améliorer l'endurance et renforcer l'ensemble du corps en un minimum de temps.