

Planning des activités

VSF – Septembre 2025



MARDI

JEUDI

MIDI

SOIR

salle cours co

salle cardio rdc

salle cours co

salle cardio rdc

YOGA
Vinyasa doux
11h30-12h15

YOGA
Vinyasa Tonique
12h15-13h

DIÉTÉTIQUE
13h-13h30

NEW

Info & prépa tps cardio

PILATES
11h30-12h30

TOTAL SHAPE
12h30-13h15

NEW

CARDIO 17h15-17h30

NEW

BODY SCULPT
17h30-18h15

HIIT
High Intensity
Interval Training
18h15-19h

CARDIO 19h-19h15

NEW

CARDIO 17h15-17h30

NEW

ZUMBA
17h30-18h15

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

CARDIO 19h-19h15

NEW

Définitions des activités

Intensité	DIÉTÉTIQUE	<i>Salle cardio rdc</i> 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	<i>Salle cardio rdc</i> 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	<i>Salle cours co</i> 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 renforçant 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	<i>Salle cours co</i> 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	<i>Salle cours co</i> 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	<i>Salle cours co</i> 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	<i>Salle cardio rdc</i> 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	<i>Salle cours co</i> 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 <i>High Intensity Interval Training</i>	<i>Salle cours co</i> 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.