

Planning des activités

VSF – 26 janvier 2026



MIDI

MARDI

salle cours co niv1 salle cardio rdc

YOGA
Vinyasa doux
11h30-12h30

YOGA
Vinyasa Tonique
12h30-13h30

JEUDI

salle cours co niv1 salle cardio rdc

PILATES
11h30-12h30

TOTAL SHAPE
12h30-13h30

SOIR

salle cours co niv1 salle cardio rdc

salle cours co niv1 salle cardio rdc

BODY SCULPT
17h30-18h30

HIIT
High Intensity Interval Training
18h30-19h30

ZUMBA
17h30-18h30

CUISSES ABDOS FESSIERS
18h30-19h30

Renforcement musculaire ● ● Entraînement complet

Gym douce ● ● Entraînement cardio

Définitions des activités

Intensité

+

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 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

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.