

# Retrouvez votre club Vithalia Malemort-sur-Corrèze sur fitness france



## PLANNING CLUB DE FORME 2 MAI 2017 - 1er JUILLET 2017

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>LUNDI</b>																		
COURS EN PISCINE		AQUA GYM	AQUA GYM x	AQUA TONIC	AQUA TONIC		AQUA JUMP	AQUA BIKE		RESERVE		AQUA BIKE	AQUA BIKE x	AQUA TONIC x	AQUA POWER			
COURS EN SALLE 1			VITHAL BALL		YOGA STRETCH		SOPHROLOGIE	VITHAL TRAINING	ZUMBA				AFC		STRALA YOGA			
COURS EN SALLE 2					YOGA			PILATES 1					K-STRETCH					
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 20h30																	
<b>MARDI</b>																		
COURS EN PISCINE		AQUA GYM	x	AQUA BIKE	AQUA BIKE			AQUA TONIC		RESERVE			AQUA STRETCH	AQUA TONIC	x	AQUA JUMP		
COURS EN SALLE 1			GYM DOUCE	VITHAL STRETCH				A	VITHAL SCULPT	AFC				VITHAL TRAINING		VITHAL BOXING		
COURS EN SALLE 2					VITHAL GYM				PILATES 2					YOGA		PILATES 1		
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 20h30																	
<b>MERCREDI</b>																		
COURS EN PISCINE		AQUA GYM	x	AQUA TONIC	x	AQUA POWER			AQUA JUMP		RESERVE			AQUA GYM	AQUA POWER	x	AQUA BIKE	
COURS EN SALLE 1				PILATES 1		YOGA STRETCH			A	VITHAL PUMP	VXT				VITHAL BALL		VITHAL STEP	
COURS EN SALLE 2									STRALA YOGA						PILATES 1		PILATES 2	
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 20h30																	
<b>JEUDI</b>																		
COURS EN PISCINE		AQUA TONIC	x	AQUA GYM	x	AQUA STRETCH			AQUA POWER					AQUA BIKE		AQUA TONIC		
COURS EN SALLE 1				K-STRETCH		K-BALL			A	VITHAL BOXING	AFC		SOPHROLOGIE		A	ZUMBA		VITHAL PUMP
COURS EN SALLE 2										VITHAL STRETCH					K-STRETCH		VXT	
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 20h30																	
<b>VENDREDI</b>																		
COURS EN PISCINE		AQUA JUMP	x	AQUA TONIC	AQUA GYM	DETENTE FUTURES MAMANS			AQUA BIKE		RESERVE			AQUA TONIC				
COURS EN SALLE 1				PILATES 2		GYM DOUCE			A	VITHAL DANCE	AFC				VITHAL TRAINING		VXT	
COURS EN SALLE 2				K-STRETCH						PILATES 1			YOGA				YOGA	
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 20h30																	
<b>SAMEDI</b>																		
COURS EN PISCINE			AQUA BIKE	x	AQUA TONIC	x	AQUA JUMP	x	BEBES NAGEURS									
COURS EN SALLE 1				ZUMBA	VITHAL STEP		PILATES 1											
COURS EN SALLE 2							YOGA											
SALLES CARDIO & RM	Centre ouvert pour les membres de 8h15 à 17h																	



Espace Cryothérapie C.E.	Sur Rendez-vous- Réservation à faire à l'accueil ou auprès du Spa & Institut
Institut- SPA- Boutique	Ouvert de 9h00 à 19h - (Fermeture à 18h le Samedi)
Accueil Club de Forme	Ouvert le Lundi de 8h30 à 20h, du Mardi au Vendredi de 8h30h à 14h et de 17h à 20h, le Samedi de 8h30 à 14h

FITNESS - GYM - COURS CARDIO	A	Abdos Flash	15 mn	Les Classiques sont de retour. Remodelez votre corps. Excellents cours pour renforcer la sangle abdominale, modeler et tonifier vos fessiers. Ces cours sont accessibles à tous. N'hésitez plus !	
	AFC	Abdos Fessiers Cuisses	30 mn		
	ZB	Zumba	45 mn		Qui ne connaît pas la Zumba? Mix de danses toniques sur des musiques latines...
	VS	Vital'Sculpt	30 mn		Sculptez votre corps. Cours chorégraphié de renfort musculaire avec petites haltères. Intense & Rythmé, vous allez adorer.
	VB	Vital'Boxing	30 mn		Une musique rythmée, une gestuelle héritée de la boxe mettant en jeu de longues chaînes musculaires. Tout, sauf un monde de brutes ! Sous-gants en soie obligatoires.
	VD	Vital'Dance	30 mn		Cours dynamique et complet associant travail cardio-vasculaire rythmé et séquences de renforcement musculaire.
	VG	Vital'Gym	30 mn		Renforcement musculaire et gainage principalement orienté sur les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale.
	VT	Vital'Training	30 / 45 mn		<b>NOUVEAU</b> Circuit Training axé principalement sur du renfort musculaire: enchaînement d'exercices rythmés et variés travaillant l'ensemble des groupes musculaires. <b>INTENSE !!!!!</b>
	VS	Vital'Step	30 mn		<b>NOUVEAU</b> Cours de step avec haltères légères sur des chorégraphies très simples. Ludique
	VXT	Vital'Xtend	30 mn		<b>NOUVEAU</b> Série d'exercices ciblant le ventre, les fesses et les hanches, ce cours avec des élastiques nécessite peu de travail cardio-vasculaire. Le rythme est soutenu, mais pas effréné : travail de renforcement musculaire essentiellement.
	VP	Vital'Pump	30 mn		<b>NOUVEAU</b> Ce cours de fitness structuré et en musique, vous permet de travailler différents groupes musculaire. Vous utiliserez des poids de différentes masses soit isolés soit le plus souvent fixés à une barre d'haltères, un step d'aérobic et un tapis de gymnastique. Vous améliorerez votre endurance musculaire sans de masse pour une meilleure tonification de vos muscles. Résultats garantis !!!!!
YOGA -PILATES STRETCHING-GYM DOUCE	PIL 1	Pilates Débutants	45 mn	Après 10 séances, vous sentez la différence, Après 20 vous voyez la différence, Après 30 vous avez un corps remodelé. Tonifiez en profondeur. Favorisez un bon maintien du corps et améliorez votre respiration. Nous vous proposons ici deux niveaux de Pilates. Progresser à votre rythme et ressentez la différence.	
	PIL 2	Pilates Intermédiaires	45 mn		
	YOGA	Yoga	60 mn		<b>NOUVEAU</b> 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.
	YS	Yoga Stretch	30 mn		Étirements de tout le corps à partir de postures simples de YOGA. <b>Accessible à tous.</b> Un bon cours de découverte du Yoga.
	SY	Strala Yoga	45 mn		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.
	VS	Vital'Stretch	45 mn		Assouplissement des différentes chaînes musculaires. Rééquilibrage de votre musculature posturale.
	KS	K-Stretch	45 mn		Mieux connaître son dos, mieux l'utiliser. Étirements des différentes chaînes musculaires à partir de la méthode Mézières. Travail isométrique dérivé du Power
	KB	K-Ball	45 mn		Améliorer votre équilibre et votre coordination. Travail de gainage abdominal pour une prévention efficace des problèmes de dos.
	VB	Vital'Ball	45 mn		Autour du ballon, cours de tonification musculaire, principalement orienté sur les fessiers, les abdos et les cuisses.
	GD	Gym Douce	45 mn		Découvrir, à travers des mouvements inhabituels, une nouvelle façon de bouger en se libérant de ses tensions avec une respiration libérée. L'équilibre parfait corps et esprit.
COURS EN PISCINE	AB	Aqua Bike	30 mn	Pédalage aquatique ayant des effets anti-cellulitiques et bénéfiques sur la circulation veineuse. Cette activité entraîne une dépense calorique importante facilitant la perte de poids.	
	AG	Aqua Gym	30 mn	Développez souplesse et mobilité articulaire, tonifiez votre corps. Éloigné de la gym traditionnelle, Aquagym utilise les propriétés de portance et de résistance de l'eau. Bougez sans danger.	
	AP	Aqua Power	30 mn	Renforcement musculaire à l'aide d'haltères aquatiques pour sculpter votre corps.	
	AT	Aqua Tonic	30 mn	Adeptes de l'AquaGym, les exercices AquaTonic s'enchaînent sur un rythme soutenu pour tonifier, améliorer les capacités cardio-vasculaires en augmentant la dépense calorique.	
	AJ	Aqua Jump	30 mn	<b>NOUVEAU</b> Circuit Training en milieu aquatique: Trampoline, Aquabike, Aquatone. Efficace et Ludique	
	AS	Aqua Stretch	30 mn	Stretching en milieu aquatique. Profitez de l'état d'apesanteur pour étirer muscles et tendons, pour « sentir » votre corps. Sollicitez vos muscles par un travail isométrique.	
	FM	Futures Mamans	60 mn	Travail en Piscine pour femmes enceintes par la Sage Femme du Cabinet Médical Attenant	
	BBN	Bébés Nageurs	45 mn	Cours de familiarisation avec le milieu aquatique pour vos chers bambins de 0 à 3 ans	
	PISCINE	Piscine ouverte aux Abonnés	Voir Planning	Venez vous décontracter, profiter de notre bassin et de nos jacuzzis chauffés	



VITHALIA

