

ESPACE **FORME**

Au cœur du complexe Espace Loisirs, venez retrouver endurance et vitalité.
A votre disposition : matériel complet de musculation, programme personnalisé, cours collectifs très variés...

TARIFS

	UNITÉ	HEBDO	MENS.	TRIM.	ANNUEL
Forme Prépa physique	10 €	35 €	50 €	100 €	340 €
Studio Fitness	12 €	35 €	50 €	100 €	340 €
Studio Fitness + Prépa physique					464 €
Cross training Pilates, Yoga	18 €				

À partir de 16 ans - Support rechargeable : 3 €



COVID 19 Ensemble restons prudents, respectons les gestes barrières.

Infos et tarifs complémentaires : espaceloisirs@villarddelans.com
Tél 04 76 95 50 12 - www.villarddelans.com

OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES



Fermetures annuelles du 5 au 11 décembre 2022 et du 13 au 28 mai 2023

VACANCES SCOLAIRES

22 oct. 6 nov.

17 déc. 2 janv.*

4 fév. 5 mars

8 avr. 7 mai

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

9h30→12h & 14h→20h

9h30→12h & 13h30→18h

HORS SAISON

29 août 21 oct.

7 nov. 4 déc.

12 déc. 16 déc.

3 janv. 3 fév.

6 mars 7 avr.

8 mai 12 mai

29 mai 2 juill.

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

14h→20h

9h30→12h
& 14h→20h

14h → 20h

9h30→12h & 13h30→18h

SAISON ESTIVALE

3 juillet

3 septembre

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

9h30→12h & 14h→20h

9h30→12h & 14h→19h

Dimanche et jours fériés ouverture en accès libre.

*Fermé les jours fériés. Fermeture à 18h les 24 et 31 déc. 2022



LUNDI

12H30 → 13H15

CROSS TRAINING*

14H → 14H45

BODY SCULPT

14H45 → 15H30

STRETCHING

17H30 → 18H15

STEP NIVEAU2

18H15 → 19H

BODY BARRE

19H → 20H

YOGA

MARDI

9H30 → 10H30

PILATES INITIÉ

10H30 → 11H30

PILATES DÉBUTANT

14H → 15H

BIKING ABDOS

17H30 → 18H15

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18H15 → 19H

LIA

19H15 → 20H

CROSS TRAINING

MERCREDI

9H30 → 10H15

CARDIO TRAINING

10H15 → 11H

STEP DÉBUTANT

11H → 11H45

ZUMBA GOLD

17H30 → 18H15

BIKING

18H15 → 19H

ABDOS TRAINING

19H → 20H

ZUMBA

JEUDI

9H30 → 10H45

YOGA

11H → 12H

CORPS & ÉQUILIBRE

12H30 → 13H30

YOGA*

17H30 → 18H30

CARDIO DANSE

18H30 → 19H15

STRONG NATION™

19H15 → 20H

CROSS TRAINING

VENDREDI

12H30 → 13H15

ABDOS FESSIERS*

14H → 15H

PILATES
TOUS NIVEAUX

17H30 → 18H15

BODY SCULPT

18H30 → 19H15

BIKING

SAMEDI

9H30 → 10H30

CUISSES ABDOS
FESSIERS
STRETCHING

10H30 → 11H30

PILATES INITIÉS

*Cours en présentiel et en visio.

FITNESS TRAINING volume max.

Cuisses abdos fessiers - Tonifier la sangle abdominale et le bas du corps.

Body barre - Renforcement, haut et bas du corps, à l'aide de barres lestées.

Body sculpt - Renforcement musculaire avec petits matériels (élastiques...).

Cardio training - Entraînement fractionné (brûle les graisses, augmente l'endurance).

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max.

Strong Nation™ - Entraînement à haute intensité en musique, renforcement musculaire, cardio et plio.

Biking - Cours en musique sur vélo, intensité modérée à très forte.

Cross training - Entraînement combinant l'endurance, l'haltérophilie, la force athlétique et la gymnastique. Recherche d'un travail le plus fonctionnel possible.

Zumba gold - Mélange de danse latine et fitness, adapté aux séniors.

Lia (Low Impact Aerobic) - Un cours tout en chorégraphie.

Step - Travail cardio-vasculaire à l'aide de petites plates-formes individuelles. Développe la coordination.

Zumba® - Exercices au rythme de danses latines basés sur des chorégraphies alternant cadences rapides et lentes. Accessible à tous.

Cardio Danse - Combinaison de musiques actuelles et de mouvements dansés.

GYMNASTIQUE DOUCE volume max.

Corps & équilibre - Étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations.

Stretching - Étirements sur musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire.

Pilates - Travail des muscles profonds. Développe la stabilité (force abdominale & dorsale), rééquilibre le corps & apporte un alignement postural correct.

Yoga - S'initier & progresser dans la pratique du Asthanga Vinyasa (yoga dynamique).

Conseils prépa physique sur RDV en fonction du planning, surveillance assurée.