

NOUVEAUX COURS EN EXCLUSIVITÉ

NOUVEAUTÉS

YOGA

Yoga Vinyasa : cours dynamique qui allie chaque mouvement à la respiration. Une séance énergique pour s'assouplir et se raffermir !



PILATES FUSION®

Il prend racine dans le Pilates, le Yoga, la Barre au sol et l'entraînement fonctionnel (Animal Flow). Musique puissante pour des frissons garantis !



PILOXING® BOOTY

100 % Fessiers ! Cours de 30' qui galbe vos fesses très efficacement à l'aide d'un kit d'élastique.



EXCLUSIVITÉS

FLY HEART®

Le Fly HeArt est un concept aérien qui allie le renforcement, le lâcher prise et le fun des arts du cirque !
Expérience sensorielle hors du commun dans un cocon !

ZUMBINI®

Activité pour l'éveil des tout-petits à la musique, au chant, aux langues et aux mouvements.
Parents/enfants de 0 à 4 ans !

8 coachs diplômées, souriantes et énergiques pour votre plaisir de bouger !



Aurélie



Marie



Aneta



Lili



Jessica



Valérie



Camille



Flora



STUDIO respectant les normes d'hygiène et recommandations anti COVID : désinfection, aération, sens de circulation et cours à distance.

La saison 2022/2023 débute le 5 septembre 2022 et s'achève le 24 juin 2023.

**ZI de l'Hippodrome
3, rue Federico Garcia Lorca
32000 Auch**

06 64 83 96 31

studio.vitaforme@gmail.com

www.studio-vitaforme.com



cf- 06 82 37 59 02 - www.a2f-com.fr - Ne pas jeter sur la voie publique

VITA FORME

LE SPORT POUR TOUTES !



VITA FORME



Enfants | Adultes | Séniors

VITA FORME

SAISON
2022
2023

ZI de l'Hippodrome
3, rue Federico Garcia Lorca
32000 Auch



GARDERIE
MINUTE
VITAFORME

Tous les jours pendant les vacances scolaires.

MERCREDI, SAMEDI,
DIMANCHE
DE 10H00 À 19H00
en période scolaire
en vacances scolaires.

LUNDI

9H00 - 9H45
FLY HEART®

10H00 - 10H45
BODY SCULPT

11H00 - 11H45
YOGA

12H30 - 13H15
BODY PUMP®

13H30 - 15H30
COACHING INDIVIDUEL
AVEC ANETA
SUR RDV

17H00 - 17H45
ZUMBINI®
[0 À 4 ANS]

18H00 - 18H45
BODY PUMP®

18H50 - 19H35
ZUMBA FITNESS®

19H45 - 20H30
PILATES FUSION

MARDI

10H00 - 10H45
ZUMBA® GOLD

11H00 - 11H45
PILATES

12H30 - 13H15
STEP CHORÉO

17H30 - 17H50
ABDOS FLASH

18H00 - 18H30
PILOXING® KO

18H40 - 19H25
YOGA

19H35 - 20H05
PILOXING® BOOTY

20H15 - 21H00
FLY HEART®

MERCREDI

9H00 - 9H30
CUISSSES ABDOS FESSIERS

9H30 - 10H15
STRETCHING

10H30 - 11H15
ZUMBINI®
[0 À 4 ANS]

12H30 - 13H15
YOGA

13H30 - 14H15
FLY HEART® KIDS
[7 À 9 ANS]

14H30 - 15H15
FLY HEART® ADOS I
[10 À 12 ANS]

15H30 - 16H15
FLY HEART® ADOS II
[+ 13 ANS]

16H30 - 17H10
ZUMBA® KIDS
[6 À 9 ANS]

17H15 - 18H00
ZUMBA® ADOS
[+ 10 ANS]

18H00 - 18H45
CUISSSES ABDOS FESSIERS

18H50 - 19H35
PILOXING® SSP

19H45 - 20H30
FLY HEART®

20H45 - 21H30
FLY HEART®

JEUDI

12H30 - 13H15
PILATES FUSION

17H00 - 17H40
ZUMBA® KIDS
[4 À 6 ANS]

18H00 - 18H45
PILOXING® BOOTY +

18H50 - 19H35
STEP CHORÉO

19H45 - 20H30
ZUMBA FITNESS®

VENDREDI

10H00 - 10H45
PILATES

11H00 - 11H45
ZUMBA® GOLD

12H30 - 13H15
PILOXING® SSP

15H30 - 17H30
COACHING INDIVIDUEL
AVEC FLORA
SUR RDV

17H45 - 18H30
PILATES

18H40 - 19H25
BODY PUMP®

19H30 - 20H00
YOGA

SAMEDI

10H00 - 10H30
CUISSSES ABDOS FESSIERS

10H40 - 11H25
STRETCHING

LES COURS AVEC LE LOGO SONT EN LIVE AU STUDIO ET EN VIRTUEL. ILS SONT INCLUS DANS VOS FORMULES VIP ET VITAFORME @HOME

Le planning est susceptible de changer au cours de la saison. Le studio sera fermé les jours fériés et une semaine aux vacances de Noël et d'hiver et/ou de Pâques.