

NOUVEAUX COURS EN EXCLUSIVITÉ

NOUVEAUTÉS

YOGA

Yoga Vinyasa : yoga 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
début 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



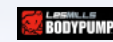
VITA FORME

LE SPORT POUR TOUTES !



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

VITA FORME



Enfants | Adultes | Séniors

VITA FORME

PLANNING
À PARTIR DE
JANVIER
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/TECH. DOUCES

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

17H45 - 18H15
CUISSSES ABDOS FESSIERS

18H15 - 19H05
CARDIO FUN/AFROVIBE®

19H15 - 20H00
YOGA/TECH. DOUCES

20H15 - 21H00
FLY HEART®

MERCREDI

9H00 - 9H30
CUISSSES ABDOS FESSIERS

9H30 - 10H15
STRETCHING

10H30 - 11H15
ZUMBINI®
[0 À 4 ANS]

12H30 - 13H15
YOGA/TECH. DOUCES

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
GYM TONIC

20H00 - 20H45
FLY HEART®

JEUDI

12H30 - 13H15
PILATES FUSION

18H15 - 19H00
STEP

19H10 - 19H40
BOOTY

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/TECH. DOUCES

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.