

# NOUVEAUX COURS EN EXCLUSIVITÉ

## NOUVEAUTÉS

### BIKE

Séance de vélo sur écran géant ou vous pédalez au rythme d'une musique dynamique et entraînante. Objectifs : travail cardio / dépense calorique et affûtage des jambes en toute sécurité.



### BODYART®

Le BodyArt® est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise et des principes du Ying et du Yang.



Bien être assuré !

### AFROVIBE®

Afrovibe® est un concept de danse fitness inspiré des danses afro-descendantes qui combine chorégraphies, fitness et lâcher prise.



## 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 coaches diplômées, souriantes et énergiques pour votre plaisir de bouger !



Aurélie



Aneta



Lili



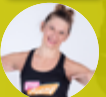
Jessica



Hafida



Camille



Valérie



Flora



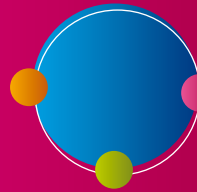
Val



Caro

STUDIO FITNESS | PILATES | ZUMBA

100%  
GIRLY



100%  
CONVIVALITÉ

100%  
COURS COLLECTIFS

ABONNEMENT  
CARTES  
COURS À DISTANCE  
COURS ENFANTS

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



LE SPORT  
POUR  
TOUTES !



Enfants | Adultes | Séniors

**LUNDI**

STUDIO	CINE
9H00 (45') FLY HEART®	9H00 BIKE
10H00 (45') BODY SCULPT	10H00 BIKE
11H00 (60') BODYART®	11H00 BIKE
	11H45 BIKE
12H30 (45') BODY PUMP®	12H30 BIKE
17H00 (45') ZUMBINI® [0 À 4 ANS]	17H15 BIKE
18H00 (45') BODY PUMP®	18H00 BIKE
18H50 (45') ZUMBA FITNESS®	18H50 BIKE
19H45 (45') PILATES FUSION	19H45 BIKE

**MARDI**

STUDIO	CINE
10H00 (45') ZUMBA GOLD®	10H00 BIKE
11H00 (45') PILATES	
	11H45 BIKE
12H30 (45') STEP	12H30 BIKE
18H00 (45') CARDIO BOXE	18H00 BIKE
18H45 (45') C.A.F. STETCH	18H45 BIKE
19H30 (50') AFROVIBE	19H45 BIKE
20H30 (45') FLY HEART®	

**MERCREDI**

STUDIO	CINE
9H15 (60') C.A.F. STRETCH	9H15 BIKE
10H30 (45') ZUMBINI® [0 À 4 ANS]	10H30 BIKE
12H30 (45') STRETCH / HATHA YOGA	12H30 BIKE
13H30 (45') FLY HEART® KIDS [7 À 9 ANS]	13H30 BIKE
14H30 (45') FLY HEART® ADOS I [10 À 12 ANS]	14H30 BIKE
15H30 (45') FLY HEART® ADOS II [+13 ANS]	15H30 BIKE
16H30 (40') ZUMBA® KIDS [5 À 9 ANS]	16H30 BIKE
17H15 (45') ZUMBA® ADOS [+10 ANS]	17H15 BIKE
18H15 (30') C.A.F.	18H00 BIKE
18H45 (45') PILOXING® SSP	18H45 BIKE
19H45 (45') FLY HEART®	19H30 BIKE

**JEUDI**

STUDIO	CINE
12H30 (45') P. FUSION	12H30 BIKE
18H00 (45') STEP	18H00 BIKE
18H50 (45') PILATES	18H50 BIKE
19H45 (45') ZUMBA FITNESS®	19H45 BIKE

**VENDREDI**

STUDIO	CINE
10H00 (45') PILATES	
11H00 (45') ZUMBA GOLD PILOXING® BARRE	11H00 BIKE
	11H45 BIKE
12H30 (45') FLY HEART®	12H30 BIKE
18H15 (45') BODY PUMP®	18H15 BIKE
19H05 (45') TECH. DOUCES	19H05 BIKE

**SAMEDI**

STUDIO	CINE
10H00 (30') C.A.F.	9H45 BIKE
10H30 (45') STRETCHING	10H30 BIKE

**NOTES**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Le planning est susceptible de changer au cours de la saison. Le studio sera fermé 1 semaine durant les vacances de Noël et 3 semaines durant celles d'Été.