

NOUVEAUX COURS EN EXCLUSIVITÉ

NOUVEAUTÉS

PILATES REFORMER

Discipline issue de la méthode PILATES, qui repose sur l'utilisation d'un appareil appelé « REFORMER » utilisant sangles et ressorts reliés à un chariot coulissant pour moduler l'intensité.

Objectif : renforcer le corps de manière équilibrée, améliorer la posture, la flexibilité et la coordination tout en prévenant les blessures.

Coaching individuel et en duo.

BIKE

Séance de vélo avec coach et 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.

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 !



Aurélie



Lili



Jessica



Hafida



Sabine



Flora



Val

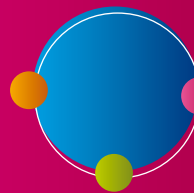


Caro

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

STUDIO FITNESS | PILATES | ZUMBA

100%
GIRLY



100%
CONVIVIALITÉ

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

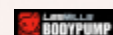
www.studio-vitaforme.com



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 LOFT

9H00
REFORMER

10H00 (45')
PILOXING®
BARRE

10H00
BIKE

11H00 (45')
STRETCHING

11H00
BIKE

11H45
BIKE

12H30 (45')
HATHA YOGA

12H30
REFORMER

16H30
REFORMER

18H00 (45')
BODY PUMP®

17H30
REFORMER

18H30
REFORMER

18H50 (45')
ZUMBA FITNESS®

19H30
BIKE LIVE

19H50 (45')
FLY HEART®

MARDI

STUDIO LOFT

10H00 (45')
ZUMBA GOLD®

10H00
BIKE

11H00 (45')
PILATES

11H45
BIKE

12H30 (45')
PILATES FUSION®

12H30
BIKE

17H30 (30')
ABDOS DOS

17H15
BIKE

18H00 (45')
PILOXING® SSP

18H00
BIKE

18H50 (45')
PILATES

18H45
BIKE

19H45 (60')
AFROVIBE

19H45
REFORMER

MERCREDI

STUDIO LOFT

9H30 (45')
C.A.F. STRETCH

9H30
BIKE

10H30 (45')
ZUMBINI®
[0 À 4 ANS] sur réservation

10H20
BIKE

11H30
REFORMER

12H30 (45')
BODY SCULPT / SSP

12H30
BIKE OU
REFORMER

14H15 (45')
FLY HEART®
[7 À 11 ANS]

14H15
BIKE

15H15 (45')
FLY HEART®
ADOS 1 [+ 12 ANS]

15H15
BIKE

16H15 (40')
ZUMBA® KIDS
[5 À 9 ANS]

16H15
BIKE

17H00 (45')
AFROVIBE
ZUMB'ADOS

17H00
BIKE

18H00 (30')
C.A.F. / K.O.*

17H45
BIKE LIVE

18H40 (60')
CARDIO SCULPT

18H40
BIKE

* Une semaine sur deux.

JEUDI

STUDIO LOFT

10H00 (45')
YOGA VINYASA

10H00
REFORMER

11H00
REFORMER

12H30 (45')
BODY PUMP

12H30
BIKE

17H00
REFORMER

18H00 (45')
STEP

18H00
BIKE

18H50 (45')
PILATES FUSION

18H50
BIKE

19H45 (45')
ZUMBA®

19H45
BIKE

VENDREDI

STUDIO LOFT

9H15
P'TIT DÉJ OFFERT
1^{er} vendredi du mois

9H00
REFORMER

10H00 (45')
PILATES

10H00
REFORMER

11H00 (45')
ZUMBA GOLD

11H00
REFORMER

11H45
BIKE

12H30 (45')
FLY HEART®

12H30
REFORMER

SAMEDI

STUDIO LOFT

9H00 (45')
ZUMBINI®
[0 À 4 ANS] sur réservation

10H00 (30')
C.A.F.

9H45
BIKE

10H30 (45')
STRETCH RELAX

10H30
BIKE

NOTES

Le studio sera fermé 1 semaine
durant les vacances de Noël et
3 semaines durant celles d'Été.
Pas de cours pour les enfants, ni
de BIKE, les mercredis après midi
durant les vacances scolaires.