

7 coachs diplômées, 7 personnalités, 1 même passion :
vous faire bouger !



Aurélie



Jessica



Hafida



Sabine



Flora



Val



Caro

STUDIO FITNESS | PILATES | ZUMBA

100% CONVIVIALITÉ

100% GIRLY

100% COURS COLLECTIFS

ABONNEMENTS | 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

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



LE SPORT
POUR
TOUTES !



Enfants | Adultes | Séniors

FITNESS ET BIKE

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
STUDIO	CADENCE	STUDIO	CADENCE	STUDIO	CADENCE	STUDIO	CADENCE	STUDIO	CADENCE	STUDIO	CADENCE
				9H30 (45') C.A.F. STRETCH	9H30 (45') BIKE CINÉ			9H15 P'TIT DÉJ OFFERT 1 ^{ER} VENDREDI DU MOIS			
10H00 (45') PILOXING® BARRE	10H00 (45') BIKE CINÉ	10H00 (45') ZUMBA GOLD®	10H00 (45') BIKE CINÉ			10H00 (45') YIN YOGA	10H00 (45') BIKE CINÉ	10H00 (45') PILATES	10H00 (45') BIKE CINÉ	10H00 (30') C.A.F.	10H00 (30') SPRINT
11H00 (45') STRETCHING	11H00 (45') BIKE CINÉ	11H00 (45') PILATES	11H00 (45') BIKE CINÉ					11H00 (45') ZUMBA GOLD®	11H00 (45') BIKE CINÉ	10H30 (45') STRETCHING	10H30 (45') BIKE CINÉ
	11H45 (30') SPRINT		11H45 (45') BIKE CINÉ								
12H30 (45') HATHA YOGA	12H30 (45') BIKE CINÉ	12H30 (45') PILATES FUSION®	12H30 (30') SPRINT	12H30 (45') BODY SCULPT	12H30 (45') BIKE CINÉ	12H30 (45') BODY PUMP®	12H30 (45') BIKE CINÉ	12H30 (45') FLY HEART®	12H30 (45') BIKE CINÉ		
18H00 (45') BODY PUMP®	17H45 (30') SPRINT	18H00 (45') SSP / HIIT / STEP ATHLETIC	17H50 (45') BIKE LIVE	18H00 (45') C.A.F.	17H45 (45') BIKE LIVE	18H00 (45') STEP	18H30 (45') BIKE LIVE	18H15 (45') BODY PUMP®	18H15 (45') BIKE CINÉ	DIMANCHE	
18H50 (45') ZUMBA FITNESS®	18H30 (45') BIKE CINÉ	18H50 (45') PILATES / BALLON	19H00 (30') SPRINT	19H00 (60') AFROVIBE®	18H45 (45') BIKE CINÉ	18H50 (45') PILATES FUSION®		19H05 (45') TECH. DOUCES			
19H50 (45') FLY HEART®	19H40 (45') BIKE LIVE		19H45 (45') BIKE CINÉ		19H30 (30') SPRINT	19H45 (45') ZUMBA FITNESS®	19H30 (45') BIKE CINÉ		19H15 (30') SPRINT		
										9H30 (45') ZUMBINI® [0 À 4 ANS] 1 dimanche par mois ur réservation	

Les cours avec le logo  sont en live au studio et en virtuel. Ils sont inclus dans votre ABONNEMENT FULL et VITAFORME@HOME

PILATES REFORMER (45')

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LE LOFT				
9H00			9H00	
				10H00
			11H00	11H00
12H30			12H30	
	17H00			
17H30		16H45		
18H30	18H00			
	19H00			



cours à 9h certains samedis,
et d'autres créneaux sont
possibles sur simple demande.

LES KIDS & BIKE

PÉRIODE SCOLAIRE
DÉBUT DES COURS LE 16 SEPTEMBRE 2026

MERCREDI	
14H15 (45') • FLY HEART® [7 À 11 ANS]	BIKE CINÉ
15H15 (45') • FLY HEART® ADOS I [12 ANS ET +]	BIKE CINÉ
16H15 (40') • ZUMBA® KIDS [5 À 9 ANS]	SPRINT
17H00 (45') • AFROVIBE® TEENS [10 ANS ET +]	SPRINT

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.