

# ESPACE FORME

Au cœur du complexe Espace Loisirs, venez retrouver endurance et vitalité.  
A votre disposition : matériel complet de musculation, programme personnalisé, cours collectifs très variés...

## TARIFS

	UNITÉ	HEBDO	MENS.	TRIM.	ANNUEL
Forme	10 €	35 €	50 €	100 €	340 €
Prépa physique					
Studio Fitness	12 €	35 €	50 €	100 €	340 €
Studio Fitness + Prépa physique					464 €
Cross training Pilates, Yoga	18 €				
Zumba Kids	9 €				

À partir de 16 ans (sauf Zumba Kid) - Support rechargeable : 3 €



## INFORMATIONS COVID 19

Pass sanitaire obligatoire. Réservation sur place ou par internet sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> par téléphone au 04 26 78 45 88.  
Port du masque obligatoire des caisses jusqu'à l'entrée de la salle.  
Pour plus d'infos concernant le protocole, veuillez contacter les hôtesse.

Infos et tarifs complémentaires : [espaceloisirs@villarddelans.com](mailto:espaceloisirs@villarddelans.com)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

Fermeture annuelle du 14 au 29 mai 2022



VACANCES SCOLAIRES 18 déc. 2 janv.\* 5 fév. 6 mars 9 avr. 8 mai

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.  
9h30→12h & 14h→20h 9h30→12h & 13h30→18h

HORS SAISON 3 janv. 4 fév. 7 mars 8 avr. 9 mai 13 mai 30 mai 1<sup>er</sup> juill.

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.  
14h→20h 9h30→12h & 14h→20h 14h→20h 9h30→12h & 13h30→18h

SAISON ESTIVALE 2 juill. 28 août

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.  
9h30→12h & 14h→20h 9h30→12h & 14h→19h

\*Fermé les jours fériés. Fermeture à 18h les 24 et 31 déc. 2021



# PLANNING COURS STUDIO FITNESS

VALABLE JUSQU'AU 01/07/22

## LUNDI

12H30 → 13H15  
STRAP TRAINING

14H → 14H45  
BODY SCULPT

14H45 → 15H30  
STRETCHING

17H30 → 18H15  
STEP NIVEAU2

18H15 → 19H  
BODY BARRE

19H → 20H  
YOGA

## MARDI

9H30 → 10H30  
PILATES INITIÉ

10H30 → 11H30  
PILATES DÉBUTANT

14H → 15H  
BIKING ABDOS

17H30 → 18H15  
CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

18H15 → 19H  
LIA

19H15 → 20H  
CROSS TRAINING

## MERCREDI

9H30 → 10H30  
CARDIO TRAINING

10H30 → 11H15  
STEP DÉBUTANT

17H30 → 18H15  
BIKING

18H15 → 19H  
ABDOS TRAINING

19H → 20H  
ZUMBA

## JEUDI

9H30 → 10H45  
YOGA

11H → 12H  
CORPS & ÉQUILIBRE

17H30 → 18H15  
ABDOS FESSIERS  
TRAINING

18H15 → 19H  
STRONG NATION™

19H → 20H  
CROSS TRAINING

## VENDREDI

14H → 15H  
PILATES TOUS  
NIVEAUX

17H30 → 18H15  
BODY SCULPT

18H30 → 19H15  
BIKING

## SAMEDI

9H30 → 10H30  
CUISSSES ABDOS  
FESSIERS  
STRETCHING

10H30 → 11H30  
PILATES INITIÉS

### FITNESS TRAINING volume max.

**Strap training** - Exercices en suspension à l'aide de sangles.

**Cuisses abdos fessiers** - Tonifier la sangle abdominale et le bas du corps.

**Body barre** - Renforcement, haut et bas du corps, à l'aide de barres lestées.

**Body sculpt** - Renforcement musculaire avec petits matériels (élastiques...).

**Cardio training** - Entraînement fractionné (brûle les graisses, augmente l'endurance).

### ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max.

**Strong Nation™** - Entraînement à haute intensité en musique, renforcement musculaire poids de corps et activités centrées sur le cardio et la plio.

**Biking** - Cours cardio-vasculaire en musique sur vélo, intensité modérée à très forte.

**Cross training** - Entraînement combinant l'endurance, l'haltérophilie, la force athlétique et la gymnastique. Recherche d'un travail le plus fonctionnel possible.

**Step** - Travail cardio-vasculaire à l'aide de petites plates-formes individuelles. Développe la coordination.

**Zumba®** - Exercices au rythme de danses latines basés sur des chorégraphies alternant cadences rapides et lentes. Accessible à tous.

**Lia** (Low Impact Aerobic) - Un cours tout en chorégraphie.

### GYMNASTIQUE DOUCE volume max.

**Corps & équilibre** - étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations.

**Stretching** - étirements sur musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire.

**Pilates** - Travail des muscles profonds. Développe la stabilité (force abdominale & dorsale), rééquilibre le corps & apporte un alignement postural correct.

**Yoga** - S'initier & progresser dans la pratique du Asthanga Vinyasa (yoga dynamique).

**Conseils en prépa physique** sur RDV en fonction du planning. Surveillance assurée.