

# ESPACE FORME



Au cœur de l'Espace Loisirs, venez retrouver endurance et vitalité.

À votre disposition : matériel complet de musculation, programme personnalisé, cours collectifs variés...



## TARIFS €

Achetez en ligne vos entrées sur [pass.villarddelans.com](http://pass.villarddelans.com)  
Borne d'achat à l'accueil de l'établissement.

ADULTE	unité	mens.	trim.	annuel
Cours fitness + musculation	16 €	40 €	113 €	425 €
SUPPORT rechargeable	3 €			

À partir de 16 ans



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

## OUVERTURE GRAND PUBLIC

ÉVACUATION 15 MINUTES AVANT L'HEURE DE FERMETURE

### HORS VACANCES

2 juin au 29 juin  
1<sup>er</sup> sept. au 17 oct.  
3 nov. au 19 déc.

lundi	} 12h→20h15
mardi	
mercredi	9h30→20h15
jeudi	12h→20h15
vendredi	9h30→20h15
samedi	9h30→12h & 13h30→18h

### VACANCES ÉTÉ

30 juin au 31 août

lundi	} 9h→20h15
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	} 9h→12h & 13h30→19h
samedi	

### VACANCES TOUSSAINT

18 oct. au 2 nov.

lundi	} 9h30→20h15
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	} 9h30→12h & 13h30→18h
samedi	

Les informations de ce calendrier peuvent être soumises à modification.

## OUVERTURES COMPLÉMENTAIRES ABONNÉS UNIQUEMENT

### HORS VACANCES

2 juin au 29 juin  
1<sup>er</sup> sept. au 17 oct.  
3 nov. au 19 déc.

lundi	9h30h→12h accès libre abonnés
samedi	12h→13h30 accès libre abonnés
dimanche	} 10h→18h accès libre abonnés
jours fériés	

### VACANCES ÉTÉ

30 juin au 31 août

lundi	9h30→12h accès libre abonnés
samedi	12h→13h30 accès libre abonnés
dimanche	} 10h→19h accès libre abonnés
jours fériés	

### VACANCES TOUSSAINT

18 oct. au 2 nov.

samedi	12h→13h30 accès libre abonnés
dimanche	} 10h→18h accès libre abonnés
jours fériés	



## PLANNING COURS FITNESS

DU 30/06/2025 AU 31/08/2025 - PAS D'ACTIVITÉ LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS

<b>LUNDI</b>	9h30→10h15	Stretching
	12h30→13h15	Cross training
	17h30→18h15	Step niveau 2
	18h15→19h	Body barre
	19h→20h	Yoga doux

<b>MARDI</b>	9h30→10h30	Pilates initié
	10h30→11h30	Pilates débutant
	12h30→13h15	Biking
	17h30→18h15	Cuisses abdos fessiers
	18h15→19h	Lia
19h15→20h	Cross training	

<b>MERCREDI</b>	9h30→10h15	Cardio training
	10h15→11h	Step débutant
	11h→11h45	Zumba gold
	12h30→13h30	Pilates tous niveaux
	17h30→18h15	Biking
	18h15→19h	Abdos training
19h→19h45	Zumba	

<b>JEUDI</b>	9h30→11h	Yoga
	11h→12h	Corps & équilibre
	12h30→13h30	Yoga
	17h30→18h30	Cardio danse
	18h30→19h15	Body sculpt
	19h→20h	Movnat

<b>VENDREDI</b>	12h30→13h15	Abdos fessiers
	18h30→19h15	Biking

<b>SAMEDI</b>	9h30→10h15	Cuisses abdos fessiers
	10h15→11h	Stretching

## PLANNING COURS FITNESS

DU 01/09/2025 AU 19/12/2025 - PAS D'ACTIVITÉ LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS

<b>LUNDI</b>	12h30→13h15	Cross training
	14h→14h45	Body sculpt
	14h45→15h30	Stretching
	17h30→18h15	Step niveau 2
	18h15→19h	Body barre
19h→20h	Yoga doux	

<b>MARDI</b>	9h30→10h30	Pilates initié
	10h30→11h30	Pilates débutant
	12h30→13h15	Biking
	17h30→18h15	Cuisses abdos fessiers
	18h15→19h	Lia
19h15→20h	Cross training	

<b>MERCREDI</b>	9h30→10h15	Cardio training
	10h15→11h	Step débutant
	11h→11h45	Zumba gold
	12h30→13h30	Pilates tous niveaux
	17h30→18h15	Biking
	18h15→19h	Abdos training
19h→19h45	Zumba	

<b>JEUDI</b>	9h30→11h	Yoga
	11h→12h	Corps & équilibre
	12h30→13h30	Yoga
	17h30→18h30	Cardio danse
	18h30→19h15	Body sculpt
	19h→20h	Movnat

<b>VENDREDI</b>	12h30→13h15	Abdos fessiers
	14h→15h	Pilates tous niveaux
	18h30→19h15	Biking

<b>SAMEDI</b>	9h30→10h15	Cuisses abdos fessiers
	10h15→11h	Stretching

# COURS FITNESS

## CONSEILS PRÉPA PHYSIQUE

Réservation sur [espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr](http://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr) ou au 04 76 95 50 12  
Sur rendez-vous en fonction du planning, surveillance assurée.

## GYMNASTIQUE DOUCE

**Corps & équilibre** - Travailler en douceur la mobilité et les étirements pour réveiller muscles et articulations, adapté aux séniors.

**Stretching** - S'étirer sur un fond de musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire. Adapté aux séniors.

**Pilates** - Travailler les muscles profonds pour développer la stabilité (force abdominale & dorsale) et permettre un rééquilibrage du corps & un alignement postural correct

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

**Yoga doux** - Se reconnecter via des pratiques respiratoires et des postures d'étirements, "laisser sa journée de côté".

## FITNESS TRAINING

**Movnat** (pour les sportifs) - Se reconnecter à des mouvements naturels et fonctionnels ancestraux sous forme de jeux et parcours.



**Cross training** - S'entraîner en travaillant l'endurance, l'haltérophilie, la force athlétique et la gymnastique.

**Cuisses abdos fessiers** - Renforcer les muscles du bas du corps et de la ceinture abdominale.

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

**Cardio training** - Se dépasser et travailler le cardio avec des exercices fractionnés (brûle les graisses, accroît l'endurance).

## ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max.

**Lia** (Low Impact Aerobic) - Travailler son aérobie tout en faisant des mouvements dansés, pour les initiés.

**Biking** - Se défouler en pédalant, intensité modérée à très forte.

**Step** - Travailler le cardio-vasculaire et développer la coordination à l'aide de petites plates-formes individuelles.

**Zumba®** - S'amuser et se défouler au rythme d'exercices de danses latines basés sur des chorégraphies alternant cadences rapides et lentes. Accessible à tous.

**Zumba Gold®** - Travailler sa coordination sur un mélange de danse latine et de fitness, adapté aux séniors.

**Cardio Danse** - Combiner musiques actuelles et mouvements dansés et travailler le cardio.

