



ESPACE FORME

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

TARIFS

	UNITÉ	MENS.	TRIM.	ANNUEL
Cours fitness + musculation	15 €	38 €	110 €	420 €

À partir de 16 ans - Support rechargeable : 3 €



Borne d'achat à l'accueil de l'établissement.



Achetez en ligne vos entrées sur pass.villarddelans.com !

Infos et tarifs complémentaires : espaceloisirs@villard-de-lans.fr
Tél 04 76 95 50 12 - www.villarddelans.com

OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES



Fermeture annuelle du 18/05 au 02/06/24

VACANCES NOËL, HIVER, PÂQUES

23 déc.

7 janv.*

10 fév.

10 mars

6 avr.

5 mai

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

9h30→20h

9h30→12h &
13h30→18h

Accès libre abonnés :
12h→13h30

Accès libre abonnés :
10h→18h

HORS VACANCES

8 janv.

9 fév.

11 mars

5 avr.

6 mai

17 mai

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

12h→20h

9h30→20h

12h → 20h

9h30→12h &
13h30→18h

Accès libre abonnés :
12h→13h30

Accès libre abonnés :
10h→18h

*Fermé le matin du 25 déc. [ouverture 13h30 → 18h pour les abonnés uniquement].

Les informations présentes dans ce calendrier peuvent être soumises à modification.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30 → 13H15 CROSS TRAINING	9H30 → 10H30 PILATES INITIÉ	9H30 → 10H15 CARDIO TRAINING	9H30 → 10H45 YOGA	12H30 → 13H15 ABDOS FESSIERS	9H30 → 10H30 CUISSES ABDOS FESSIERS STRETCHING
14H → 14H45 BODY SCULPT	10H30 → 11H30 PILATES DÉBUTANT	10H15 → 11H STEP DÉBUTANT	11H → 12H CORPS & ÉQUILIBRE	14H → 15H PILATES TOUS NIVEAUX	10H30 → 11H30 PILATES INITIÉS
14H45 → 15H30 STRETCHING	12H30 → 13H15 BIKING	11H → 11H45 ZUMBA GOLD	12H30 → 13H30 YOGA	17H30 → 18H15 MOVE&RECONNECT	
17H30 → 18H15 STEP NIVEAU2	17H30 → 18H15 CUISSES ABDOS FESSIERS	17H30 → 18H15 BIKING	17H30 → 18H30 CARDIO DANSE	18H30 → 19H15 BIKING	
18H15 → 19H BODY BARRE	18H15 → 19H LIA	18H15 → 19H ABDOS TRAINING	18H30 → 19H15 BODY SCULPT		
19H → 20H YOGA DOUX	19H15 → 20H CROSS TRAINING	19H → 19H45 ZUMBA	19H15 → 20H MOVNAT		

FITNESS TRAINING volume max.

MOVNAT - Se reconnecter à des mouvements naturels et fonctionnels

ancestraux sous forme de jeux de parcours et circuits pour les sportifs.



NOUVEAU

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

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.

Cardio training - Exercices fractionnés (brûle les graisses, accroît l'endurance).

Move&Reconnect (adapté aux débutants) - Équilibre, enracinement, mobilité et fluidité à travers des chorégraphies simples et des improvisations ludiques.

NOUVEAU

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max.

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

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

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.

Zumba Gold® - Mélange de danse latine et fitness, adapté aux séniors.

Cardio Danse - Combinaison de musiques actuelles et de mouvements dansés.

GYMNASTIQUE DOUCE volume max.

Corps & équilibre - étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations, adapté aux séniors.

Stretching - Étirements sur musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire. Adapté aux séniors

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).

Yoga doux - Pratiques respiratoires, postures d'étirements, "laisser sa journée de côté"

Conseils prépa physique sur RDV en fonction du planning, surveillance assurée.

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12