

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
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
espace.loisirs@villard-de-lans.fr - www.villarddelans.com

OUVERTURE GRAND PUBLIC

FERMETURE ANNUELLE DU 14/05 AU 31/05/2026

Évacuation 15 minutes avant l'heure de fermeture.

VACANCES

Noël 20 déc. au 4 janv.*
Hiver 7 fév. au 8 mars
Pâques 4 avr. au 3 mai

lundi	9h30→20h15
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	
samedi	

9h30→12h & 13h30→18h

HORS VACANCES

5 janv. au 6 fév.
9 mars au 3 avr.
4 mai au 13 mai

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

Attention : jours fériés accès aux abonnés uniquement.

OUVERTURES COMPLÉMENTAIRES

ABONNÉS UNIQUEMENT

FERMETURE ANNUELLE DU 14/05/2026 AU 31/05/2026

VACANCES

Noël 20 déc. au 4 janv.**
Hiver 7 fév. au 8 mars
Pâques 4 avr. au 3 mai

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

jours fériés } 10h→18h accès libre abonnés

HORS VACANCES

5 janv. au 6 fév.
9 mars au 3 avr.
4 mai au 13 mai

lundi	9h30→12h accès libre abonnés
samedi	12h→13h30 accès libre abonnés
dimanche	10h→18h accès libre abonnés

jours fériés } 10h→18h accès libre abonnés

* Fermeture à 18h les 24 et 31 décembre.

** Ouverture aux abonnés le 25 décembre 14h→18h.

Les informations de ce calendrier peuvent être soumises à modification.

PLANNING COURS FITNESS

VALABLE JUSQU'AU 03/07/2026 - PAS D'ACTIVITÉ LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS

LUNDI	12h30→13h15	Cross training
	14h→14h45	Body sculpt
	14h45→15h30	Stretching
	17h30→18h15	Step niveau 2
	18h15→19h	Body barre
	19h→20h	Yoga doux
MARDI	9h30→10h30	Pilates initié
	10h30→11h30	Pilates débutant
	12h30→13h15	Biking
	17h30→18h15	Cuisses abdos fessiers
	18h15→19h	Lia
	19h15→20h	Cross training
MERCREDI	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
JEUDI	9h30→11h	Yoga
	11h→12h	Corps & équilibre
	12h30→13h30	Yoga
	17h30→18h30	Cardio danse
	18h30→19h15	Body sculpt
	19h→20h	Movnat
VENDREDI	12h30→13h15	Abdos fessiers
	14h→15h	Pilates tous niveaux
	18h30→19h15	Biking
SAMEDI	9h30→10h15	Cuisses abdos fessiers
	10h15→11h	Stretching

COURS FITNESS



CONSEILS PRÉPA PHYSIQUE

Réservation sur espace Loisirs office-villard-de-lans.fr ou au 04 76 95 50 12
Sur rendez-vous en fonction du planning, surveillance assurée.

GYMNASTIQUE DOUCE volume max.

Corps & équilibre - Travail 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 - Travail 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 volume max.

Movnat (pour les sportifs) - Se reconnecter à des mouvements naturels et fonctionnels ancestraux sous forme de jeux de 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) - Travail son aérobic tout en faisant des mouvements dansés, pour les initiés.

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

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

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

Zumba Gold® - Travail 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.

