

Planning des cours aqua

POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES NOS CONSIGNES

Bonnet de bain obligatoire, shorts et caleçons interdits : aidez-nous à garder une bonne qualité d'eau !

À PARTIR DU
2 SEPTEMBRE 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			AQUATRaining eFP 09:30-10:15	AQUABIKE eFP 09:30-10:15	AQUAGYM eFP 09:30-10:15	AQUACARDIO eFP 09:30-10:15
AQUAGYM eFP 10:30-11:15	AQUABIKE eFP 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUAGYM eFP 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUABIKE eFP 10:30-11:15	AQUABIKE eFP 10:30-11:15
AQUABIKE eFP 11:30-12:15	AQUAFORCE eFP 11:30-12:15				AQUAFORCE eFP 11:30-12:15	
		AQUABIKE eFP 12:30-13:15			lph Cours de natation Les petits baigneurs Enfants & Adultes 12:45-16:30	
		lph Cours de natation Les petits baigneurs Enfants & Adultes 14:00-17:30				
aquadynamic 17:30-18:15	AQUABIKE eFP 17:30-18:15	AQUATRaining eFP 17:45-18:30	AQUAFORCE eFP 17:30-18:15	AQUACARDIO eFP 17:30-18:15		
AQUABIKE eFP 18:30-19:15	AQUAFORCE eFP 18:30-19:15	aquadynamic 18:45-19:30	AQUABIKE eFP 18:30-19:15			

MERCI D'ARRIVER
10MN AVANT LE DÉBUT
DE CE COURS
POUR INSTALLER
VOTRE MATÉRIEL :
AQUABIKE
eFP

Pour votre sécurité et par respect envers le coach et les Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté.

Les cours dont les horaires sont **en rouge** sont inclus dans les **abonnements Privilège** et payants pour les **autres abonnements (5€/cours)**

TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION

ATTENTION : par respect envers les autres Membres, en cas de non venue à un cours sans annulation préalable (très simple via notre App Club Connect), le Membre sera privé de réservations (tous cours confondus) pour une durée de 7 jours.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !



CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



Nos plannings de cours sont consultables et téléchargeables en PDF sur notre site :

www.fitnessparadise.eu/plannings



LE RESPECT N'EST PAS OPTIONNEL

L'UTILISATION DE L'ESPACE
DÉTENTE IMPLIQUE LE
RESPECT DE **TOUTES LES**
RÈGLES AFFICHÉES SOUS
PEINE D'EXCLUSION DU
CLUB SANS COMPENSATION



NOS HEURES D'OUVERTURE

LUNDI-VENDREDI

8:00 - 22:00

SAMEDI

8:00 - 17:00

DIMANCHE

8:00 - 13:00

JOURS SPÉCIAUX

Vendredi 1er NOVEMBRE (Toussaint) - FERMÉ

Lundi 11 NOVEMBRE (Armistice 1918) - FERMÉ

Mardi 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël) - OUV 8H-13H

Mercredi 25 DÉCEMBRE (Noël) - FERMÉ

Mardi 31 DÉCEMBRE (Saint-Sylvestre) - OUV 8H-13H

Mercredi 1er JANVIER (Nouvel an) - FERMÉ

HORAIRES DE LA GARDERIE

Lundi: de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h30

Mardi: de 15h30 à 20h30

Mercredi: de 9h00 à 12h00 et de 15h30 à 20h30

Jeudi: de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h30

Vendredi: de 15h30 à 20h30

Samedi: de 9h00 à 12h00

Cours Aqua

Cardio

PRIVILÈGE **AQUABIKE** eFP
Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui veulent récupérer activement.
600 CAL 45'
Améliore l'endurance et le souffle, affine la silhouette.

PRIVILÈGE **AQUATRaining** eFP
Cours sous forme de circuit training à haute intensité pour brûler un maximum de calories.
550 CAL 45'
Améliore votre souffle et votre endurance. Tonifie vos cuisses et vos fessiers.

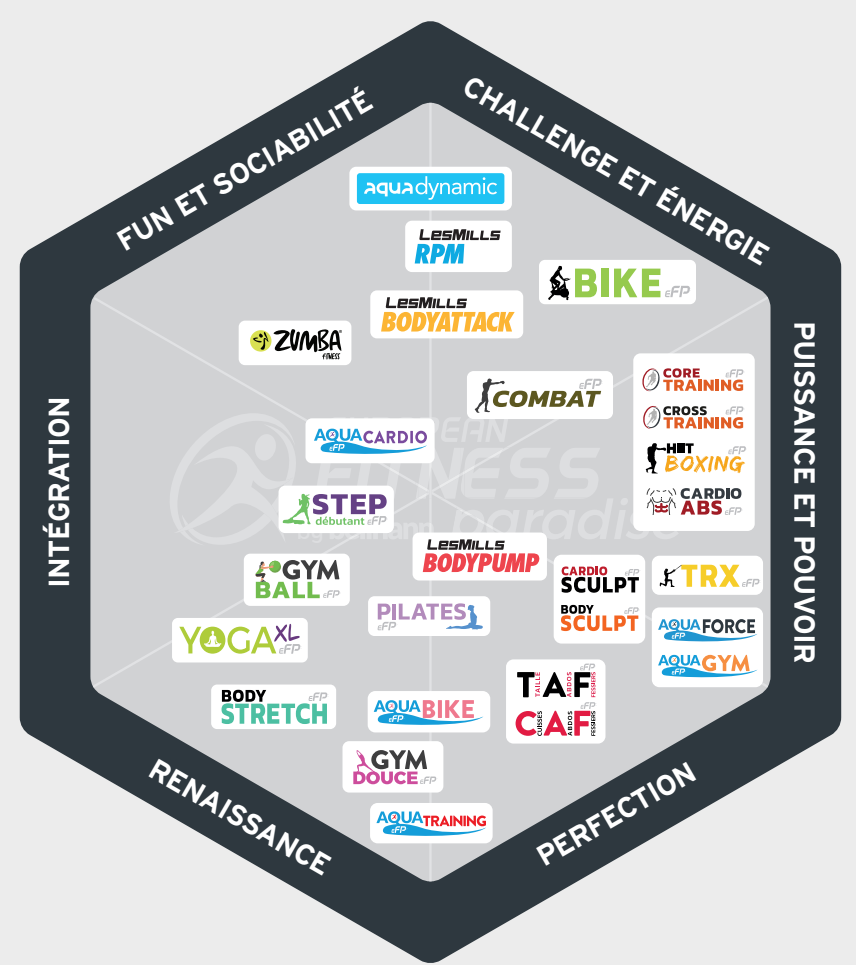
AQUACARDIO eFP
Cours, créé par nos coachs, composé d'exercices cardio en milieu aquatique, à la fois efficace et ludique.
550 CAL 45'
Tonifie tout le corps. Brûle des calories. Festif.

aquadynamic
Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact.
500 CAL 45'
Améliore la condition physique. Affine la silhouette. Permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.

Renforcement musculaire

AQUAFORCE eFP
Cours sans impact, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins et élastiques.
500 CAL 45'
Dessine la silhouette. Affine la taille. Muscle tout le corps.

AQUAGYM eFP
Gymnastique dont les exercices sont effectués dans l'eau. Ce cours a été créé spécialement pour vous par nos coachs.
400 CAL 45'
Affine votre taille, préserve vos articulations et renforce votre dos.



- FUN & SOCIABILITÉ**
Divertissement | Grande variété
Rencontrer des gens | Expérience de fou
- CHALLENGE & ÉNERGIE**
Grande variété | Montée d'adrénaline
Exercices haute énergie | Actif et indépendant
- PUISSANCE & POUVOIR**
Meilleur socialement | Meilleur physiquement
Haut profil social
- PERFECTION**
Discipline d'entraînement | Aspect médical & sportif
Efficacité & résultats | Corps remodelé | Objectifs sportifs
- RENAISSANCE**
Se sentir mieux | Entretien | Sanctuaire humain
Tranquillité confort | Approche personnalisée
- INTÉGRATION**
Ambiance familiale | Confortable | Ouvert à tous
Pas prise de tête | Convivial

Cours Fitness

Cardio

PRIVILÈGE **LESMILLS BODYATTACK**
Cours énergique et efficace. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement.
730 CAL Variante : 60' 45'
Améliore l'agilité et la coordination, la force et l'endurance.

BIKE eFP
Cours de vélo freestyle.
L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus!
675 CAL 45'
Améliore la capacité cardio, tonifie et affine le bas du corps.

LESMILLS RPM
Programme de cyclisme en salle pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.
675 CAL 45'
Améliore la capacité cardio, la force et l'endurance.

COMBAT eFP
Cours qui puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.
600 CAL 45'
Tonifie, sculpte et améliore la condition physique.

STEP débutant eFP
Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante sur un enchaînement chorégraphié très motivant.
450 CAL 45'
Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.

CARDIO SCULPT eFP
Exercices d'amincissement localisés au niveau des abdos, des fessiers, des cuisses et des membres supérieurs.
375 CAL 45'
Affine et tonifie la silhouette. Travail global sur le corps.

Haute intensité

PRIVILÈGE **HIIT BOXING** eFP
Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe.
600 CAL 45'
Améliore la puissance, l'endurance et la coordination.

PRIVILÈGE **CROSS TRAINING** eFP
Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer...)
400 CAL 30'
Développe toutes les qualités physiques fondamentales.

PRIVILÈGE **CORE TRAINING** eFP
Méthode constituée d'exercices sollicitant toute la chaîne musculaire centrale, les fessiers, les épaules et le dos.
350 CAL 30'
Améliore la posture, la force centrale et la silhouette.

PRIVILÈGE **CARDIO ABS** eFP
Exercices cardio-vasculaires avec de l'Interval Training (sections de travail intense et récupérations courtes).
350 CAL 30'
Améliore les capacités cardio-vasculaires et tonifie plus spécifiquement les abdominaux.

Renforcement musculaire

PRIVILÈGE **TRX** eFP
Entraînement en musique qui utilise la sangle TRX ainsi que le poids du corps dans les 3 dimensions.
600 CAL 45' Variante : 30'
Améliore équilibre, mobilité et force rotationnelle.

LESMILLS BODYPUMP
Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites.
560 CAL 60' Variante : 45'
Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte.

BODY SCULPT eFP
Idéal pour se tonifier! Enchaînements d'exercices utilisant le poids du corps ou des charges légères, en musique.
500 CAL 45'
Brûle des calories, développe la tonicité musculaire.

TAILLE ABDOS FESSIERS eFP
Travail spécifique localisé sur la taille, les abdominaux et les fessiers, le tout en musique!
250 CAL 45'
Tonifie la silhouette, améliore la posture.

GYM BALL eFP
Méthode efficace accessible à tous pour gommer quelques rondeurs et se sentir mieux dans son corps.
250 CAL 45'
Assoupli vos muscles en douceur, réduit votre stress.

CAFF eFP
CAF : Cuisses Abdos Fessiers.
Cours de renforcement musculaire traditionnel.
250 CAL 45'
Affine les cuisses, renforce les abdos, galbe les fessiers.

PILATES eFP
Gymnastique douce inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique permettant un rééquilibrage musculaire.
250 CAL 45' Variante : 60'
Renforce le dos et les abdos, améliore la posture.

GYM DOUCE eFP
Exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétique, d'ouverture articulaire et musculaire.
200 CAL 45'
Apporte mieux-être, sérénité et pensées positives.

Danse

ZUMBA FITNESS
Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.
550 CAL 45' Variante : 60'
Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.

Zen

YOGA XL eFP
Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.
330 CAL 90'
Apporte une sensation de bien-être et de détente.

BODY STRETCH eFP
Cours utilisant toute une gamme d'étirements pour assouplir l'ensemble de votre corps sans tensions.
200 CAL 45' Variante : 30'
Réduit les risques de blessure. Relaxation totale!