# g des cours fitness

**MERCREDI** 

**PILATES** 

débutant

EUROPEAN belinann *paradise* 

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

## À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

LUNDI

**09:30–10:15** Studio B

**10:15–11:00** Studio B

**BODY** 

**09:30–10:15** Studio B

**BODY** 

10:30-11:15 Studio B

**PILATES** 11:15-12:00 Studio B

**12:30-13:15** HITBOX

**14:30–15:15** Studio B

LesMills BODYPUMP

17:30-18:15 Studio A

17:30-18:15 Studio A

LesMills

17:30-18:15 BIKE

17:30-18:30 Studio B

**PILATES** 

18:00-18:45

LesMills

TAILLE ABDOS ABDOS ESSIERS

18:00-18:45 Studio B

**17:30–18:00** HITBOX

*BODYPUMP* 

18:00-19:00 Studio A

A BOXING

**18:15-19:00** HITBOX

**4ºGYM** 

**18:45–19:30** Studio B

LesMills BODYATTACK

19:00-20:00 Studio A

LesMills

19:15-20:00

BIKE



MARDI

**09:30-10:15** Studio A

**09:30–10:15** Studio A

**PILATES** 

**09:30–10:15** Studio B

10:30-11:15 Studio A

**BODY** 10:30-11:15 Studio A

**09:30-10:15** Studio A

**JEUDI** 

LesMills

09:15-10:00 BIKE

**BODY** 11:15-12:00 Studio B

17:30-18:15 Studio A

COMBAT

17:30-18:15 Studio B

**17:30–18:15** HITBOX

18:15 - 19:00 Studio B

**TRAINING** 

**CROSS** 

LesMills

**18:30-19:00** HITBOX

BODYATTACK

18:30-19:15 Studio A

18:30-19:15

**VENDREDI** 

LesMills BODYPUMP

**09:30–10:30** Studio A

**09:30-10:15** Studio B

10:30-12:00 Studio B

CROSS **10:30-11:00** HITBOX

(`{`}') CARDIO E ABS FP

**17:45-18:15** HITBOX

18:15-19:00 Studio B

**BODY** 

18:30-19:15

**SAMEDI** 

LesMills *BODYATTACK* 

**09:15-10:15** Studio A

**09:30-10:15** Studio B

10:15-11:45 Studio B

**10:30-11:15** HITBOX

LesMills

10:30-11:15 BIKE

DIMANCHE

PILATES débutant

**09:30–10:15** Studio B

LesMills

BIKE

09:30-10:15

CARDIO

10:30-11:15 Studio B

LesMills *BODYPUMP* 

**10:30–11:30** Studio A

**BODY** 

11:15-11:45 Studio B

MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE **CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL:** 

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!** 

**BODY** 19:00-19:45 Studio B

**CROSS** 

**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

18:00-19:00 Studio B CARDIO €FP

18:30-19:15 Studio A

18:30-19:15

**18:30–19:15** HITBOX

**19:00–19:45** Studio B

CROSS FP TRAINING

**19:30–20:00** HITBOX

**BODY** 

**SCULPT** 18:30-19:15 Studio B

**18:30–19:15** HITBOX

LesMills *BODYPUMP* 18:45-19:45 Studio A

CORE FP TRAINING

LesMills *BODYPUMP* **19:15–20:00** Studio A

**19:15-19:45** HITBOX

CROSS

**19:30–20:00** HITBOX

**19:30–20:00** HITBOX

**MERCREDI** 



## 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!

**2 SEPTEMBRE 2024** 

AQUAGYM

**LUNDI** 

10:30-11:15

AQUABIKE 11:30-12:15

AQUABIKE 10:30-11:15

**MARDI** 

**AQUA FORCE** 

17:30-18:15

11:30-12:15

**agua**dynamic 10:30-11:15

14:00-17:30

**AQUATRAINING** 

17:45-18:30

**JEUDI VENDREDI** 

**AQUATRAINING** 09:30-10:15

10:30-11:15

**Agua**dynamic

**AQUACARDIO** 

17:30-18:15

09:30-10:15

10:30-11:15

**SAMEDI** 

09:30-10:15

AQUABIKE

10:30-11:15

**AQUA FORCE** 

12:45-16:30

**DIMANCHE** 

A@UACARDIO

À PARTIR DU

09:30-10:15

**AQUABIKE** 

10:30-11:15

11:30-12:15

**10MN AVANT LE DÉBUT DE CE COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL:** 

**MERCI D'ARRIVER** 

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.

AQUABIKE

aqua dynamic 17:30-18:15

> **AQUA FORCE** 18:30-19:15

**aqua**dynamic

18:45-19:30

**AQUABIKE** 18:30-19:15

**AQUA FORCE** 

17:30-18:15







## **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

de 15h30 à 20h30 Vendredi:

de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h30

Samedi: de 9h00 à 12h00

Jeudi:

# Cours Equa



Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui veulent récupérer activement.



**AQUATRAINING** 

**♦ 550** CAL **② 45**′

Améliore l'endurance et le souffle, affine la silhouette. Cours sous forme de circuit training à haute intensité

pour brûler un maximum de calories.

cuisses et vos fessiers.



**AQUACARDIO** 

\$550 CAL 45'

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

Améliore votre souffle et votre endurance. Tonifie vos



**aqua**dynamic \$500 CAL 45'

Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact.

Permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.

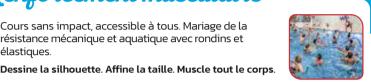
Améliore la condition physique. Affine la silhouette.



## Renforcement musculaire



Cours sans impact, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins et élastiques.



\$400 CAL 45'

Gymnastique dont les exercices sont effectués dans l'eau. Ce cours a été créé spécialement pour vous par nos coachs.

Affine votre taille, préserve vos articulations et renforce



**FUN & SOCIABILITÉ** Divertissement | Grande variété Rencontrer des gens | Expérience de fou

### **CHALLENGE & ÉNERGIE**

INTÉGRATION

Grande variété | Montée d'adrénaline Exercices haute énergie | Actif et indépendant

FUN ET SOCIABILITÉ

ZVMBA

DANCE

**YOGAXL** 

RENAISSANCE

### **PUISSANCE & POUVOIR**

Meilleur socialement | Meilleur physiquement Haut profil social

LesMills

AQUACARDIO

STEP

**ǮYM** BALL<sub>€FP</sub>

STRETCH

Discipline d'entraînement | Aspect médical & sportif Efficacité & résultats | Corps remodelé | Objectifs sportifs

### RENAISSANCE

Se sentir mieux | Entretien | Sanctuaire humain Tranquillité confort | Approche personnalisée

CHALLENGE ET ÉNERGIE

**S**BIKE FP

**TCOMBAT** 

TAF

CAF

Lesmills BODYPUMP

PILATES)

AQUABIKE

A@UATRAINING

**GYM** 

CORE

CROSS FP TRAINING

CARDIO ABS

A@UA FORCE

AQUAGYM

SCULPT XTRX

**PUISSANCE ET** 

**POUVOIR** 

### INTÉGRATION

Ambiance familiale | Confortable | Ouvert à tous Pas prise de tête | Convivial

# Cours Fitness

## Cardio

LesMills BODYATTACK **♦730** CAL **●60**′

Cours énergique et efficace. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement. Améliore l'agilité et la coordination, la force et l'endurance.



Variante : 🌢 45'

Cours de vélo freestyle.



**♦ 675** CAL **② 45**′

Programme de cyclisme en salle pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.

Améliore la capacité cardio, la force et l'endurance.



**♦ 675** CAL **♦ 45**′

LesMills

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' STEP

COMBAT

Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante

Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.

Tonifie, sculpte et améliore la condition physique.



\$450 CAL 45'

375 CAL 45

Exercices d'amincissement localisés au niveau des abdos, des fessiers, des cuisses et des membres

sur un enchaînement chorégraphié très motivant.



fondamentales.



## Haute intensité



Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe. Améliore la puissance, l'endurance et la coordination.



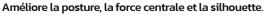
**CROSS** TRAINING **♦400**cal **७30**′

Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer...). Développe toutes les qualités physiques



CORE **TRAINING** \$350 CAL (30'

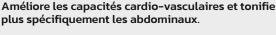
Méthode constituée d'exercices sollicitant toute la chaîne musculaire centrale, les fessiers, les épaules et le dos,







Exercices cardio-vasculaires avec de l'Interval Training (sections de travail intense et récupérations courtes).





## Renforcement musculaire



Entraînement en musique qui utilise la sangle TRX ainsi que le poids du corps dans les 3 dimensions.





Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites.





Idéal pour se tonifier! Enchaînements d'exercices utilisant le poids du corps ou des charges légères, en musique.





Travail spécifique localisé sur la taille, les abdominaux et les fessiers, le tout en musique! Tonifie la silhouette, améliore la posture.





Méthode efficace accessible à tous pour gommer quelques rondeurs et se sentir mieux dans son corps.

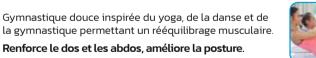


Assoupli vos muscles en douceur, réduit votre stress.



Cours de renforcement musculaire traditionnel.

Affine les cuisses, renforce les abdos, galbe les fessiers



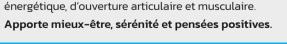
GYM DOUCE \$200 CAL **45** 

\$250 CAL 45'

Variante: 60

Renforce le dos et les abdos, améliore la posture.

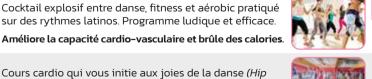
Exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps





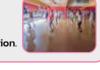


Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace. Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.



LET'S \$520 CAL 660'

Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno ...) en toute liberté. Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination





Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.





Cours utilisant toute une gamme d'étirements pour assouplir l'ensemble de votre corps sans tensions.

