

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU **6 JANVIER 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	BODY SCULPT 09:30-10:15 Studio A	PILATES débutant 09:30-10:15 Studio A	LES MILLS RPM 09:15-10:00 BIKE	ZUMBA FITNESS 09:30-10:15 Studio B	LES MILLS BODYATTACK 09:15-10:15 Studio A	PILATES débutant 09:30-10:15 Studio B
GYM DOUCE 10:15-11:00 Studio B	GYM DOUCE 09:30-10:15 Studio B	PILATES intermédiaire 09:30-10:15 Studio B	STEP débutant 09:30-10:15 Studio A	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30 Studio A	TAF TAILLE ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	LES MILLS RPM 09:30-10:15 BIKE
TRX 12:30-13:15 HITBOX	BODY STRETCH 10:30-11:15 Studio B	CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 10:30-11:15 Studio A	BODY SCULPT 10:30-11:15 Studio A	TRXCROSS 10:30-11:15 HITBOX	YOGA XL 10:15-11:45 Studio B	CARDIO SCULPT 10:30-11:15 Studio B
TRX 17:30-18:00 HITBOX	PILATES intermédiaire 11:15-12:00 Studio B	FULL TAI CHI 11:15-12:00 Studio A	BODY STRETCH 11:15-12:00 Studio B	YOGA XL 10:30-12:00 Studio B	LES MILLS RPM 10:30-11:15 BIKE	LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 Studio A
CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 14:30-15:15 Studio B	TRX 12:30-13:15 HITBOX	CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30-18:15 Studio A	CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30-18:15 Studio A			BODY STRETCH 11:15-11:45 Studio B
LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 Studio A	CAUF CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30-18:15 Studio B	LES MILLS RPM 17:30-18:15 BIKE	COMBAT 17:30-18:15 Studio B			
TAF TAILLE ABDOS FESSIERS 18:00-18:45 Studio B	PILATES intermédiaire 18:00-19:00 Studio B	LET'S DANCE 17:30-18:30 Studio B	HIIT BOXING 17:30-18:15 HITBOX	BIKE 17:45-18:30 BIKE		
BIKE 18:00-18:45 BIKE	BIKE 18:15-19:00 BIKE	LES MILLS RPM 18:30-19:15 Studio B	ZUMBA FITNESS 18:15-19:00 Studio B	BODY SCULPT 18:15-19:00 Studio B		
LES MILLS BODYPUMP 18:00-19:00 Studio A	STEP débutant 18:30-19:15 Studio A	BODY STRETCH 18:30-19:15 Studio B	CROSS TRAINING 18:30-19:00 HITBOX			
CROSS TRAINING 18:15-18:45 HITBOX	TRX 18:30-19:15 HITBOX	HIIT BOXING 18:30-19:15 HITBOX	BIKE 18:30-19:15 BIKE			
GYM BALL 18:45-19:30 Studio B	LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:45 Studio A	LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:45 Studio A		CARDIO ABS 18:45-19:15 HITBOX		
LES MILLS BODYATTACK 19:00-20:00 Studio A	BODY STRETCH 19:00-19:45 Studio B			BODY STRETCH 19:00-19:45 Studio B		
LES MILLS RPM 19:15-20:00 BIKE	CROSS TRAINING 19:30-20:00 HITBOX		CORE TRAINING 19:15-19:45 HITBOX			
CARDIO ABS 19:30-20:00 HITBOX	BODY SCULPT 19:30-20:15 Studio A	CROSS TRAINING 19:30-20:00 HITBOX				

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 !



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

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
6 JANVIER 2025

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	<p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CE COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :</p> <p>AQUABIKE eFP</p>
		AQUABIKE eFP 12:30-13:15				
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			

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 !



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

VERSION 11_27/01/2025

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 JANVIER - JUIN 2025

Lundi 21 AVRIL (Pâques) - FERMÉ

Jeudi 1^{ER} MAI (Fête du Travail) - FERMÉ

Jeudi 29 MAI (Ascension) - FERMÉ

Lundi 9 JUIN (Pentecôte) - 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
600 CAL 45'
Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui veulent récupérer activement.
Améliore l'endurance et le souffle, affine la silhouette.

PRIVILÈGE

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

AQUACARDIO
eFP
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.

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

Renforcement musculaire

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

AQUAGYM
eFP
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 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

LES MILLS BODYATTACK
730 CAL 60'
Variante : 45'
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.

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

LES MILLS RPM
675 CAL 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.

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

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

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

Haute intensité

HIT BOXING eFP
600 CAL 45'
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 eFP
400 CAL 30'
Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer...)
Développe les qualités physiques fondamentales.

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

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

Danse

ZUMBA FITNESS
550 CAL 45'
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 DANCE eFP
520 CAL 60'
Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse (Hip Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno...) en toute liberté.
Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination.

Renforcement musculaire

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

PRIVILÈGE

TRXCROSS eFP
500 CAL 45'
Nouveau concept utilisant les sangles TRX et divers mouvements cardio pour un maximum de résultat.
Développe force et endurance. Brûle des calories.

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

PRIVILÈGE

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

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

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

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

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

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

Zen

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

FULL TAI CHI eFP
230 CAL 45'
Enchaînements ciblés de mouvements continus, lents et circulaires associés à un travail sur le souffle.
Améliore la souplesse et l'amplitude articulaire.

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

Les dépenses caloriques sont des valeurs moyennes données à titre indicatif.