

PLANNING DES COURS - FITNESS

À PARTIR DU
2 JANVIER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
GYM DOUCE 09:30 - 10:15 Studio B CAFF 10:15 - 11:00 Studio B CAFF 14:30 - 15:15 Studio B beli TRX 17:30 - 18:00 HITBOX LES MILLS BODYPUMP 18:00 - 19:00 Studio A SPÉCIAL ABDOS 30' 18:00 - 18:30 Studio B BIKE 18:00 - 18:45 Studio BIKE beli HIIT BOXING 18:15 - 19:00 HITBOX GYM BALL 18:30 - 19:15 Studio B LES MILLS BODYATTACK 19:00 - 20:00 Studio A TAF 19:15 - 20:00 Studio B BIKE 19:15 - 20:00 Studio BIKE beli HIIT TABATA 19:30 - 20:00 HITBOX	BODY SCULPT 09:30 - 10:15 Studio A GYM DOUCE 09:30 - 10:15 Studio B STRETCH 10:30 - 11:15 Studio B PILATES BALL 11:30 - 12:15 Studio B beli HIIT TABATA 12:30 - 13:00 HITBOX LES MILLS BODYPUMP 17:30 - 18:15 Studio A BIKE 17:30 - 18:15 Studio BIKE PILATES 18:00 - 19:00 Studio B BODY SCULPT 18:30 - 19:15 Studio A beli TRX 18:30 - 19:15 HITBOX BIKE 18:30 - 19:15 Studio BIKE STRETCH 19:00 - 19:45 Studio B CARDIO SCULPT 19:30 - 20:00 Studio A CROSS TRAINING 19:30 - 20:00 HITBOX	PILATES 09:30 - 10:15 Studio B beli HIIT BOXING 09:30 - 10:15 HITBOX BIKE 17:30 - 18:15 Studio BIKE CAFF 17:30 - 18:15 Studio A beli HIIT BOXING 18:30 - 19:15 HITBOX LES MILLS BODYPUMP 18:45 - 19:45 Studio A CROSS TRAINING 19:30 - 20:00 HITBOX	STEP débutant 09:30 - 10:15 Studio A BODY SCULPT 10:30 - 11:15 Studio A PILATES 11:30 - 12:15 Studio B LES MILLS RPM 12:30 - 13:15 Studio BIKE CAFF 17:30 - 18:15 Studio A COMBAT 17:30 - 18:15 Studio B CROSS TRAINING 17:30 - 18:00 HITBOX LES MILLS BODYPUMP 18:15 - 19:15 Studio A ZUMBA FITNESS 18:15 - 19:00 Studio B CORE TRAINING 18:15 - 18:45 HITBOX BIKE 18:30 - 19:15 Studio BIKE PILATES 19:00 - 20:00 Studio B beli HIIT BOXING 19:00 - 19:45 HITBOX BIKE 19:30 - 20:15 Studio BIKE	LES MILLS BODYPUMP 09:30 - 10:30 Studio A ZUMBA FITNESS 09:30 - 10:15 Studio B YOGA XL 10:30 - 12:00 Studio B beli TRX 10:45 - 11:30 HITBOX CARDIO ABS 17:45 - 18:15 HITBOX BODY SCULPT 18:00 - 18:45 Studio B LES MILLS RPM 18:30 - 19:15 Studio BIKE LES MILLS BODYPUMP 18:30 - 19:30 Studio A STRETCH 18:45 - 19:30 Studio B CROSS TRAINING 19:30 - 20:00 HITBOX	BIKE 08:30 - 09:15 Studio BIKE LES MILLS BODYATTACK 09:30 - 10:30 Studio A TAF 09:30 - 10:15 Studio B YOGA XL 10:15 - 11:45 Studio B LES MILLS BODYPUMP 10:30 - 11:15 Studio A CARDIO SCULPT 10:30 - 11:15 Studio B STRETCH 11:15 - 11:45 Studio B <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Le club de fitness N°1 à Mouscron!</p> <p>Prévoir une tenue correcte et appropriée aux espaces de cours.</p> <p>Pour votre sécurité et par respect envers le coach et les autres Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté.</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>Les cours dont les horaires sont en rouge sont accessibles uniquement aux Membres ayant un abonnement Privilège</p> <p>TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION</p> <p>ATTENTION : par respect envers les autres Membres, en cas de non venue à un cours sans annulation préalable, le Membre sera privé de réservations (tous cours confondus) pour une durée de 7 jours.</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !</p>  <p>Plannings, réservations, actualités, exercices...</p> <p>Scannez ce QR code pour en savoir + </p> <p>Nos plannings de cours sont consultables et téléchargeables en PDF sur notre site : www.fitnessparadise.eu/plannings</p> </div>	LES MILLS RPM 09:30 - 10:15 Studio BIKE LES MILLS BODYPUMP 10:30 - 11:15 Studio A CARDIO SCULPT 10:30 - 11:15 Studio B

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 JANVIER 2023

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	AQUAGYM eFP 11:30 -12:15					
		AQUABIKE eFP 12:30 -13:15				
		AQUAGYM eFP 13:30 -14:15				
aquadynamic 17:30 -18:15	AQUABIKE eFP 17:30 -18:15	AQUATRaining eFP 17:45 -18:30	aquadynamic 17:30 -18:15	AQUACARDIO eFP 17:30 -18:15		
AQUABIKE eFP 18:30 -19:15	AQUAGYM eFP 18:30 -19:15	aquadynamic 18:45 -19:30	AQUABIKE eFP 18:30 -19:15			

AQUABIKE

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

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

Les cours dont les horaires sont **en rouge** sont accessibles uniquement aux Membres ayant un **abonnement Privilège**

TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION

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



TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

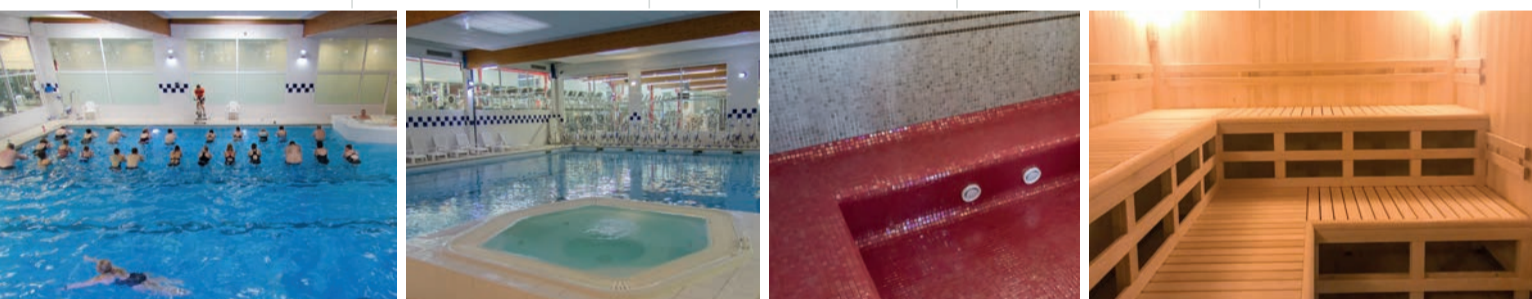


Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



VERSION 1.2 - 07/01/2023



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 LE CLUB SERA FERMÉ :

DIMANCHE 1^{ER} JANVIER (Jour de l'An)
DIMANCHE 9 & LUNDI 10 AVRIL (Pâques)
DIMANCHE 30 AVRIL & LUNDI 1^{ER} MAI (Fête du Travail)
JEUDI 18 MAI (Ascension)
DIMANCHE 28 & LUNDI 29 MAI (Pentecôte)

HORAIRES DE LA GARDERIE

Lundi: de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h45
Mardi: de 16h30 à 20h45
Mercredi: de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 20h45
Jeudi: de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h45
Vendredi: de 16h30 à 20h45
Samedi: de 9h00 à 12h00