

# PLANNING DES COURS - FITNESS

À PARTIR DU  
2 JANVIER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>GYM DOUCE</b> 09:30 - 10:15 Studio B  <b>CAFF</b> 10:15 - 11:00 Studio B  <b>PILATES BALL</b> 11:30 - 12:15 Studio B  <b>beli HIIT TABATA</b> 12:30 - 13:00 HITBOX	<b>BODY SCULPT</b> 09:30 - 10:15 Studio A  <b>GYM DOUCE</b> 09:30 - 10:15 Studio B  <b>STRETCH</b> 10:30 - 11:15 Studio B  <b>PILATES BALL</b> 11:30 - 12:15 Studio B  <b>beli HIIT TABATA</b> 12:30 - 13:00 HITBOX  <b>CAFF</b> 14:30 - 15:15 Studio B  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 17:30 - 18:15 Studio A  <b>BIKE</b> 17:30 - 18:15 Studio BIKE	<b>PILATES</b> 09:30 - 10:15 Studio B  <b>beli HIIT BOXING</b> 09:30 - 10:15 HITBOX  <b>LES MILLS RPM</b> 12:30 - 13:15 Studio BIKE  <b>BIKE</b> 17:30 - 18:15 Studio BIKE  <b>CAFF</b> 17:30 - 18:15 Studio A  <b>ZUMBA FITNESS</b> 17:45 - 18:30 Studio B	<b>STEP débutant</b> 09:30 - 10:15 Studio A  <b>BODY SCULPT</b> 10:30 - 11:15 Studio A  <b>PILATES</b> 11:30 - 12:15 Studio B  <b>LES MILLS RPM</b> 12:30 - 13:15 Studio BIKE  <b>CAFF</b> 17:30 - 18:15 Studio A  <b>COMBAT</b> 17:30 - 18:15 Studio B  <b>CROSS TRAINING</b> 17:30 - 18:00 HITBOX	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 09:30 - 10:30 Studio A  <b>ZUMBA FITNESS</b> 09:30 - 10:15 Studio B  <b>YOGA XL</b> 10:30 - 12:00 Studio B  <b>beli TRX</b> 10:45 - 11:30 HITBOX  <b>CARDIO ABS</b> 17:45 - 18:15 HITBOX  <b>BODY SCULPT</b> 18:00 - 18:45 Studio B  <b>LES MILLS RPM</b> 18:30 - 19:15 Studio BIKE  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30 - 19:30 Studio A  <b>STRETCH</b> 18:45 - 19:30 Studio B  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30 - 20:00 HITBOX	<b>BIKE</b> 08:30 - 09:15 Studio BIKE  <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 09:30 - 10:30 Studio A  <b>TAF</b> 09:30 - 10:15 Studio B  <b>YOGA XL</b> 10:15 - 11:45 Studio B  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:30 - 11:30 Studio A  <b>CARDIO SCULPT</b> 10:30 - 11:15 Studio B  <b>STRETCH</b> 11:15 - 11:45 Studio B	<b>LES MILLS RPM</b> 09:30 - 10:15 Studio BIKE  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:30 - 11:30 Studio A  <b>CARDIO SCULPT</b> 10:30 - 11:15 Studio B  <b>STRETCH</b> 11:15 - 11:45 Studio B
<b>beli TRX</b> 17:30 - 18:00 HITBOX	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 17:30 - 18:15 Studio A  <b>BIKE</b> 17:30 - 18:15 Studio BIKE	<b>BIKE</b> 17:30 - 18:15 Studio BIKE  <b>CAFF</b> 17:30 - 18:15 Studio A  <b>ZUMBA FITNESS</b> 17:45 - 18:30 Studio B	<b>CARDIO ABS</b> 17:45 - 18:15 HITBOX  <b>COMBAT</b> 17:30 - 18:15 Studio B  <b>CROSS TRAINING</b> 17:30 - 18:00 HITBOX	<b>CARDIO ABS</b> 17:45 - 18:15 HITBOX  <b>BODY SCULPT</b> 18:00 - 18:45 Studio B  <b>LES MILLS RPM</b> 18:30 - 19:15 Studio BIKE  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30 - 19:30 Studio A  <b>STRETCH</b> 18:45 - 19:30 Studio B  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30 - 20:00 HITBOX	<b>STEP débutant</b>  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>  <b>beli HIIT BOXING</b>  <b>beli TRX</b>	
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:00 - 19:00 Studio A  <b>SPÉCIAL ABDOS 30'</b> 18:00 - 18:30 Studio B  <b>BIKE</b> 18:00 - 18:45 Studio BIKE  <b>beli HIIT BOXING</b> 18:15 - 19:00 HITBOX  <b>GYM BALL</b> 18:30 - 19:15 Studio B  <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19:00 - 20:00 Studio A  <b>TAF</b> 19:15 - 20:00 Studio B  <b>BIKE</b> 19:15 - 20:00 Studio BIKE  <b>beli HIIT TABATA</b> 19:30 - 20:00 HITBOX	<b>PILATES</b> 18:00 - 19:00 Studio B  <b>BODY SCULPT</b> 18:30 - 19:15 Studio A  <b>beli TRX</b> 18:30 - 19:15 HITBOX  <b>BIKE</b> 18:30 - 19:15 Studio BIKE  <b>STRETCH</b> 19:00 - 19:45 Studio B  <b>CARDIO SCULPT</b> 19:30 - 20:00 Studio A  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30 - 20:00 HITBOX	<b>CARDIO SCULPT</b> 18:30 - 19:15 Studio B  <b>beli HIIT BOXING</b> 18:30 - 19:15 HITBOX  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:45 - 19:45 Studio A  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30 - 20:00 HITBOX	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:15 - 19:15 Studio A  <b>ZUMBA FITNESS</b> 18:15 - 19:00 Studio B  <b>CORE TRAINING</b> 18:15 - 18:45 HITBOX  <b>BIKE</b> 18:30 - 19:15 Studio BIKE  <b>PILATES</b> 19:00 - 20:00 Studio B  <b>beli HIIT BOXING</b> 19:00 - 19:45 HITBOX  <b>BIKE</b> 19:30 - 20:15 Studio BIKE	<b>BODY SCULPT</b> 18:00 - 18:45 Studio B  <b>LES MILLS RPM</b> 18:30 - 19:15 Studio BIKE  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30 - 19:30 Studio A  <b>STRETCH</b> 18:45 - 19:30 Studio B  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30 - 20:00 HITBOX		

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



Prévoir une tenue correcte et appropriée aux espaces de cours.

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



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

[www.fitnessparadise.eu/plannings](http://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  
**2 JANVIER 2023**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			<b>AQUATRaining</b> eFP 09:30 -10:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 09:30 -10:15
<b>AQUAGYM</b> eFP 10:30 -11:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 10:30 -11:15	<b>aquadynamic</b> 10:30 -11:15	<b>AQUAGYM</b> eFP 10:30 -11:15	<b>aquadynamic</b> 10:30 -11:15
<b>AQUABIKE</b> eFP 11:30 -12:15	<b>AQUAGYM</b> eFP 11:30 -12:15			
		<b>AQUABIKE</b> eFP 12:30 -13:15		
		<b>AQUAGYM</b> eFP 13:30 -14:15		
<b>aquadynamic</b> 17:30 -18:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 17:30 -18:15	<b>AQUATRaining</b> eFP 17:45 -18:30	<b>aquadynamic</b> 17:30 -18:15	<b>AQUACARDIO</b> eFP 17:30 -18:15
<b>AQUABIKE</b> eFP 18:30 -19:15	<b>AQUAGYM</b> eFP 18:30 -19:15	<b>aquadynamic</b> 18:45 -19:30	<b>AQUABIKE</b> eFP 18:30 -19:15	

SAMEDI	DIMANCHE
<b>AQUAGYM</b> eFP 09:30 -10:15	<b>AQUACARDIO</b> eFP 09:30 -10:15
<b>AQUABIKE</b> eFP 10:30 -11:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 10:30 -11:15

**AQUABIKE**  
eFP

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 1.3 07/06/2023



## 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-DIMANCHE**  
8:00 - 13:00\*

\* Le CLUB ferme à 13H (au lieu de 17H) le samedi du 10 juin au 2 septembre inclus

**JOURS SPÉCIAUX LE CLUB SERA FERMÉ :**  
VENDREDI 21, SAM. 22 & DIM. 23 JUILLET (Fête Nationale)  
MARDI 15 AOÛT (Assomption)

**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