





# Planning des cours collectifs - Fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU 3 JUILLET 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>GYM DOUCE</b> 09:30-10:15 Studio B  <b>CAFF</b> 10:15-11:00 Studio B	<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</b> 09:30-10:15 Studio B	<b>BODY SCULPT</b> 10:30-11:15 Studio A  <b>PILATES</b> 11:30-12:15 Studio B	<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>LES MILLS BODYATTACK</b> 09:15-10:15 Studio A  <b>TAF</b> 09:30-10:15 Studio B  <b>YOGA XL</b> 10:15-11:45 Studio B  <b>BIKE</b> 10:30-11:15 BIKE  <b>STRETCH</b> 11:15-11:45 Studio B	<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>TAF</b> 17:45-18:30 Studio B	<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 BIKE	<b>CAFF</b> 17:30-18:15 Studio A  <b>BIKE</b> 17:30-18:15 BIKE  <b>ZUMBA FITNESS</b> 17:45-18:30 Studio B	<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>CARDIO ABS</b> 17:45-18:15 HITBOX	<b>beli HIT BOXING</b> <b>beli TRX</b> <b>LES MILLS BODYPUMP</b> MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.	
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:00-19:00 Studio A  <b>beli HIT BOXING</b> 18:15-19:00 HITBOX  <b>GYM BALL</b> 18:30-19:15 Studio B	<b>PILATES</b> 18:00-19:00 Studio B  <b>BODY SCULPT</b> 18:30-19:15 Studio A  <b>BIKE</b> 18:30-19:15 BIKE  <b>beli TRX</b> 18:30-19:15 HITBOX	<b>CARDIO SCULPT</b> 18:30-19:15 Studio B  <b>beli HIT BOXING</b> 18:30-19:15 HITBOX  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:45-19:45 Studio A	<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>BODY SCULPT</b> 18:00-18:45 Studio B  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30-19:30 Studio A  <b>LES MILLS RPM</b> 18:30-19:15 BIKE  <b>STRETCH</b> 18:45-19:30 Studio B		
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19:00-20:00 Studio A  <b>BIKE</b> 19:15-20:00 BIKE  <b>beli HIT TABATA</b> 19:30-20:00 HITBOX	<b>STRETCH</b> 19:00-19:45 Studio B  <b>CARDIO SCULPT</b> 19:30-20:15 Studio A  <b>CROSS TRAINING</b> 19:30-20:00 HITBOX	<b>CROSS TRAINING</b> 19:30-20:00 HITBOX	<b>beli HIT BOXING</b> 19:00-19:45 HITBOX  <b>BIKE</b> 19:30-20:15 BIKE	<b>CROSS TRAINING</b> 19:30-20:00 HITBOX	 <p>Pour votre sécurité et par respect envers le coach et les autres Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté.</p> <p>Les cours dont les horaires sont <b>en rouge</b> sont accessibles uniquement aux Membres ayant un <b>abonnement Privilège</b></p> <p><b>TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION</b></p> <p><b>ATTENTION :</b> 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> <p><b>TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !</b></p> <p> <b>CLUB CONNECT</b></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 : <a href="http://www.fitnessparadise.eu/plannings">www.fitnessparadise.eu/plannings</a></p>	

# Planning des cours collectifs - 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  
**3 JUILLET 2023**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			<b>AQUATRaining</b> eFP 09:30-10:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 09:30-10:15	<b>AQUAGYM</b> eFP 09:30-10:15	<b>AQUACARDIO</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 10:30-11:15	<b>AQUABIKE</b> eFP 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>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>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			

**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 !**

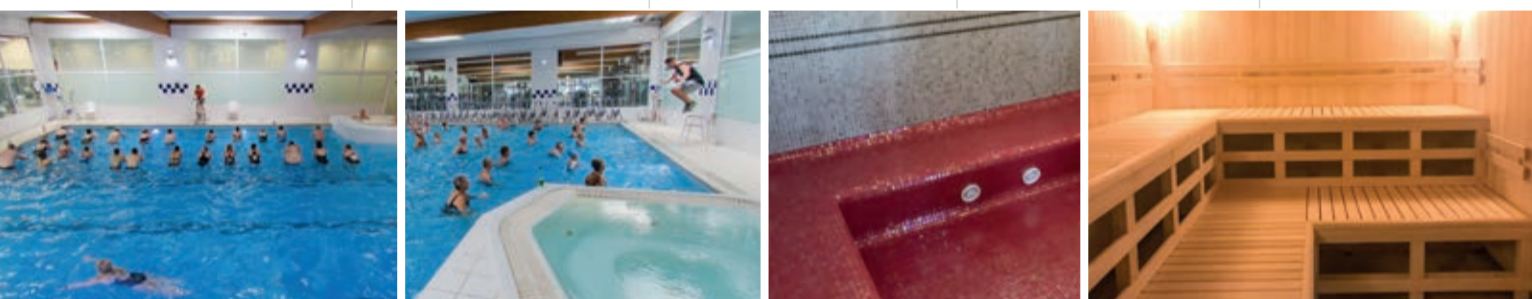


Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



VERSION 1.1 28/06/2023



**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\*

\* Horaires d'été : le CLUB ferme à 13H (au lieu de 17H) le samedi jusqu'au 2 septembre inclus

**JOURS SPÉCIAUX LE CLUB EST 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

**LA GARDERIE EST FERMÉE DU 10 AU 22 JUILLET**