

PLANNING DES COURS FITNESS

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU 4 SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
GYM DOUCE ^{eFP} 09:30-10:15 Studio B	BODY SCULPT ^{eFP} 09:30-10:15 Studio A	CAFF ^{eFP} 09:30-10:15 Studio A	STEP ^{eFP} débutant 09:30-10:15 Studio A	ZUMBA ^{eFP} FITNESS 09:30-10:15 Studio B	LES MILLS BODYATTACK 09:15-10:15 Studio A	LES MILLS RPM 09:30-10:15 BIKE
CAFF ^{eFP} 10:15-11:00 Studio B	GYM DOUCE ^{eFP} 09:30-10:15 Studio B	PILATES ^{eFP} 09:30-10:15 Studio B	BODY SCULPT ^{eFP} 10:30-11:15 Studio A	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30 Studio A	TAF ^{eFP} 09:30-10:15 Studio B	CARDIO SCULPT ^{eFP} 10:30-11:15 Studio B
TRX ^{eFP} 12:30-13:15 HITBOX	PILATES ^{eFP} 11:30-12:15 Studio B	PILATES ^{eFP} 11:15-12:00 Studio B	PILATES ^{eFP} 11:15-12:00 Studio B	CROSS TRAINING ^{eFP} 10:45-11:15 HITBOX	YOGA XL ^{eFP} 10:15-11:45 Studio B	LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 Studio A
TRX ^{eFP} 17:30-18:00 HITBOX	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 Studio A	CAFF ^{eFP} 17:30-18:15 Studio A	LES MILLS RPM 12:30-13:15 BIKE	LES MILLS RPM 12:30-13:15 BIKE	BIKE ^{eFP} 10:30-11:15 BIKE	BODY STRETCH ^{eFP} 11:15-11:45 Studio B
TAF ^{eFP} 18:00-18:45 Studio B	BIKE ^{eFP} 18:00-18:45 BIKE	BIKE ^{eFP} 17:30-18:15 BIKE	CROSS TRAINING ^{eFP} 17:45-18:15 HITBOX	CROSS TRAINING ^{eFP} 17:45-18:15 HITBOX	<p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :</p> <p>HIIT BOXING^{eFP} TRX^{eFP} LES MILLS BODYPUMP</p> <p>Pour votre sécurité et par respect envers le coach et les Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté.</p>	
BIKE ^{eFP} 18:00-18:45 BIKE	PILATES ^{eFP} 18:00-19:00 Studio B	ZUMBA ^{eFP} FITNESS 17:30-18:30 Studio B	CAFF ^{eFP} 17:30-18:15 Studio A	COMBAT ^{eFP} 55MN 17:30-18:25 Studio B	CARDIO ABS ^{eFP} 17:45-18:15 HITBOX	
LES MILLS BODYPUMP 18:00-19:00 Studio A	BODY SCULPT ^{eFP} 18:30-19:15 Studio A	CARDIO SCULPT ^{eFP} 18:30-19:15 Studio B	COMBAT ^{eFP} 55MN 17:30-18:25 Studio B	CARDIO ABS ^{eFP} 17:45-18:15 HITBOX	BODY SCULPT ^{eFP} 18:00-18:45 Studio B	<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 (très simple via notre App), le Membre sera privé de réservations (tous cours confondus) pour une durée de 7 jours.</p>
HIIT BOXING ^{eFP} 18:15-19:00 HITBOX	BIKE ^{eFP} 18:30-19:15 BIKE	HIIT BOXING ^{eFP} 18:30-19:15 HITBOX	CORE TRAINING ^{eFP} 18:30-19:00 HITBOX	CORE TRAINING ^{eFP} 18:30-19:00 HITBOX	BIKE ^{eFP} 18:30-19:15 BIKE	<p>TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !</p> <p>CLUB CONNECT</p> <p>Plannings, réservations, actualités, exercices...</p> <p>Scannez ce QR code pour en savoir + </p>
GYM BALL ^{eFP} 18:45-19:30 Studio B	TRX ^{eFP} 18:30-19:15 HITBOX	LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:45 Studio A	ZUMBA ^{eFP} FITNESS 18:30-19:15 Studio B	ZUMBA ^{eFP} FITNESS 18:30-19:15 Studio B	BIKE ^{eFP} 18:30-19:15 BIKE	<p>MODIFICATIONS À PARTIR DU 25 SEPTEMBRE</p> <p>Le BIKE du mardi 17H30 et le BODYPUMP du Vendredi 18H30 sont supprimés.</p> <p>Les 3 cours dans la HitBox le Jeudi soir ont lieu 15mn plus tard.</p> <p>Le cours de BIKE du Jeudi 19H30 est remplacé par un cours de RPM.</p> <p>Le cours de RPM du Vendredi 18H30 est remplacé par un cours de BIKE.</p>
LES MILLS BODYATTACK 19:00-20:00 Studio A	BODY STRETCH ^{eFP} 19:00-19:45 Studio B	LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:45 Studio A	BIKE ^{eFP} 18:30-19:15 BIKE	BIKE ^{eFP} 18:30-19:15 BIKE	BODY STRETCH ^{eFP} 18:45-19:30 Studio B	
BIKE ^{eFP} 19:15-20:00 BIKE	CROSS TRAINING ^{eFP} 19:30-20:00 HITBOX	CROSS TRAINING ^{eFP} 19:30-20:00 HITBOX	HIIT BOXING ^{eFP} 19:15-20:00 HITBOX	HIIT BOXING ^{eFP} 19:15-20:00 HITBOX	BIKE ^{eFP} 19:30-20:00 BIKE	
HIIT TABATA ^{eFP} 19:30-20:00 HITBOX	CARDIO SCULPT ^{eFP} 19:30-20:15 Studio A	CROSS TRAINING ^{eFP} 19:30-20:00 HITBOX	PILATES ^{eFP} 19:15-20:00 Studio B	PILATES ^{eFP} 19:15-20:00 Studio B	CROSS TRAINING ^{eFP} 19:30-20:00 HITBOX	
			LES MILLS RPM 19:30-20:15 BIKE	LES MILLS RPM 19:30-20:15 BIKE		

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
4 SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			AQUATRaining eFP 09:30-10:15	AQUABIKE 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 11:30-12:15	AQUAFORCE eFP 11:30-12:15	AQUABIKE eFP 12:30-13:15		
		AQUAGYM eFP 13:30-14:15		
		SWIM STARS Cours de natation Enfants Adultes 14:30-17:30		
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	

SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM eFP 09:30-10:15	AQUACARDIO eFP 09:30-10:15
AQUABIKE eFP 10:30-11:15	AQUABIKE eFP 10:30-11:15
SWIM STARS Cours de natation Enfants Adultes 12:45-16:30	

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 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 !



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

VERSION 1.0 - 25/08/2023



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 EST FERMÉ :

Mercredi 1er NOVEMBRE (*Toussaint*)

Samedi 11 NOVEMBRE (*Armistice 1918*)

Dimanche 24 & Lundi 25 DÉCEMBRE (*Noël*)

Dim. 31 DÉCEMBRE & Lundi 1er JANVIER (*Nouvel an*)

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