Planning des cours fitness

EUROPEAN FITNESS by belinann paradise

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU **2 JANVIER 2024**

LUNDI

- 09:30-10:15 — CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — Studio B
- 10:15-11:00 — GYM DOUCE — Studio B
- 17:30-18:00 — TRX — HITBOX
- 18:00-18:45 — TAF (Taille Abdos Fessiers) — Studio B
- 18:00-18:45 — BIKE — BIKE
- 18:00-19:00 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 18:15-19:00 — HIIT BOXING — HITBOX
- 18:45-19:30 — GYM BALL — Studio B
- 19:00-20:00 — LesMills BODYATTACK — Studio A
- 19:15-20:00 — BIKE — BIKE
- 19:30-20:00 — HIIT TABATA — HITBOX

MARDI

- 09:30-10:15 — BODY SCULPT — Studio A
- 09:30-10:15 — GYM DOUCE — Studio B
- 10:30-11:15 — BODY STRETCH — Studio B
- 11:15-12:00 — PILATES — Studio B
- 12:30-13:15 — TRX — HITBOX
- 14:30-15:15 — CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — Studio B
- 17:30-18:15 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 18:00-19:00 — PILATES — Studio B
- 18:30-19:15 — STEP débutant — Studio A
- 18:30-19:15 — BIKE — BIKE
- 18:30-19:15 — TRX — HITBOX
- 19:00-19:45 — BODY STRETCH — Studio B
- 19:30-20:00 — CROSS TRAINING — HITBOX
- 19:30-20:15 — BODY SCULPT — Studio A

MERCREDI

- 09:30-10:15 — PILATES — Studio B
- 10:30-11:15 — CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — Studio A
- 17:30-18:15 — CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — Studio A
- 17:30-18:15 — BIKE — BIKE
- 17:30-18:30 — ZUMBA FITNESS — Studio B
- 18:30-19:15 — CARDIO SCULPT — Studio B
- 18:30-19:15 — HIIT BOXING — HITBOX
- 18:45-19:45 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 19:30-20:00 — CROSS TRAINING — HITBOX

JEUDI

- 09:15-10:00 — LesMills RPM — BIKE
- 09:30-10:15 — STEP débutant — Studio A
- 10:30-11:15 — BODY SCULPT — Studio A
- 11:15-12:00 — BODY STRETCH — Studio B
- 17:30-18:15 — CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — Studio A
- 17:30-18:25 — COMBAT 55mn — Studio B
- 17:45-18:15 — CROSS TRAINING — HITBOX
- 18:15-19:15 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 18:30-19:00 — CORE TRAINING — HITBOX
- 18:30-19:15 — ZUMBA FITNESS — Studio B
- 18:30-19:15 — BIKE — BIKE
- 19:15-20:00 — HIIT BOXING — HITBOX
- 19:15-20:00 — PILATES — Studio B
- 19:30-20:15 — LesMills RPM — BIKE

VENDREDI

- 09:30-10:15 — ZUMBA FITNESS — Studio B
- 09:30-10:30 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 10:30-12:00 — YOGA XL — Studio B
- 10:30-11:00 — CROSS TRAINING — HITBOX
- 17:45-18:15 — CARDIO ABS — HITBOX
- 18:00-18:45 — BODY SCULPT — Studio B
- 18:30-19:15 — BIKE — BIKE
- 18:45-19:30 — BODY STRETCH — Studio B
- 19:30-20:00 — CROSS TRAINING — HITBOX

SAMEDI

- 09:15-10:15 — LesMills BODYATTACK — Studio A
- 09:30-10:15 — TAF (Taille Abdos Fessiers) — Studio B
- 10:15-11:45 — YOGA XL — Studio B

DIMANCHE

- 09:30-10:15 — LesMills RPM — BIKE
- 10:30-11:15 — CARDIO SCULPT — Studio B
- 10:30-11:30 — LesMills BODYPUMP — Studio A
- 11:15-11:45 — BODY STRETCH — Studio B

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

HIIT BOXING — TRX — LesMills BODYPUMP

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), 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 1.4 01/03/2024

Planning des cours Aqua

EUROPEAN FITNESS by belinann paradise

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 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			AQUA TRAINING 09:30-10:15	AQUA BIKE 09:30-10:15	AQUA GYM 09:30-10:15	AQUA CARDIO 09:30-10:15
AQUA GYM 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUA GYM 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15
AQUA BIKE 11:30-12:15	AQUA FORCE 11:30-12:15				SWIM STARS Cours de natation Enfants Adultes 12:45-16:30	
		AQUA BIKE 12:30-13:15				
		SWIM STARS Cours de natation Enfants Adultes 14:00-17:30				
aquadynamic 17:30-18:15	AQUA BIKE 17:30-18:15	AQUA TRAINING 17:45-18:30	AQUA FORCE 17:30-18:15	AQUA CARDIO 17:30-18:15		
AQUA BIKE 18:30-19:15	AQUA FORCE 18:30-19:15	aquadynamic 18:45-19:30	AQUA BIKE 18:30-19:15			

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

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, 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 1.1 01/03/2024

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	SAMEDI	DIMANCHE
8:00 - 22:00	8:00 - 17:00	8:00 - 13:00

JOURS SPÉCIAUX **LE CLUB EST FERMÉ :**

Lundi **1er JANVIER 2024** *(Jour de l'An)*
Dimanche **31 MARS** & Lundi **1er AVRIL 2024** *(Pâques)*
Mercredi **1er MAI 2024** *(Fête du Travail)*
Jeudi **9 MAI 2024** *(Ascension)*
Lundi **20 MAI 2024** *(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

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.

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.

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.

Renforcement musculaire

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.

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.

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

COMBAT eFP
740 CAL 55’
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.

LesMills BODYATTACK
730 CAL 60’
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, tonifie et affine le bas du corps.

LesMills 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.

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.

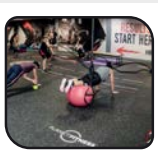
CARDIO SCULPT eFP
250 CAL 30’
Exercices d’amincissement localisés au niveau des abdos, des fessiers, des cuisses et des membres supérieurs.
Affine et tonifie la silhouette. Travail global sur le corps.

Haute intensité

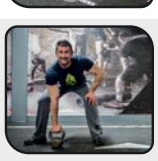
PRIVILÈGE
HIIT BOXING eFP
600 CAL 45’
Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe.
Améliore la puissance, l’endurance et la coordination.

PRIVILÈGE
HIIT TABATA eFP
450 CAL 30’
La méthode Tabata consiste en 20 sec. d’exercice intensif suivies de 10 sec. de récupération, répété 8 fois.
Brûle un max de calories, efficace en peu de temps.

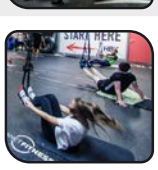
PRIVILÈGE
CROSS TRAINING eFP
400 CAL 30’
Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer…).
Développe toutes les qualités physiques fondamentales.



PRIVILÈGE
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.



PRIVILÈGE
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.



Renforcement musculaire

PRIVILÈGE
TRX eFP
600 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.

LesMills BODYPUMP
560 CAL 60’
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.

BODY SCULPT eFP
500 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.

TAF eFP (TAILLE ABDOS FESSIERS)
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.
Assoupli vos muscles en douceur, réduit votre stress.

CAF eFP (CUISSES ABDOS FESSIERS)
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.

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.

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.

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.

VERSION 1.1 01/03/2024