

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU 2 JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CAFF eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	BODY SCULPT eFP 09:30-10:15 Studio A		LES MILLS RPM 09:15-10:00 BIKE	ZUMBA FITNESS 09:30-10:15 Studio B	LES MILLS BODYATTACK 09:15-10:15 Studio A	LES MILLS RPM 09:30-10:15 BIKE
GYM DOUCE eFP 10:15-11:00 Studio B	GYM DOUCE eFP 09:30-10:15 Studio B	PILATES eFP 09:30-10:15 Studio B	STEP débutant eFP 09:30-10:15 Studio A	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30 Studio A	TAILF eFP 09:30-10:15 Studio B	
	BODY STRETCH eFP 10:30-11:15 Studio B	CAFF eFP 10:30-11:15 Studio A	BODY SCULPT eFP 10:30-11:15 Studio A	YOGA XL eFP 10:30-12:00 Studio B	YOGA XL eFP 10:15-11:45 Studio B	CARDIO SCULPT eFP 10:30-11:15 Studio B
	PILATES eFP 11:15-12:00 Studio B		BODY STRETCH eFP 11:15-12:00 Studio B	CROSS TRAINING eFP 10:30-11:00 HITBOX		LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 Studio A
	TRX eFP 12:30-13:15 HITBOX					BODY STRETCH eFP 11:15-11:45 Studio B
	CAFF eFP 14:30-15:15 Studio B					
TRX eFP 17:30-18:00 HITBOX	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 Studio A	CAFF eFP 17:30-18:15 Studio A	CAFF eFP 17:30-18:15 Studio A			
		BIKE eFP 17:30-18:15 BIKE	COMBAT eFP 55MN 17:30-18:25 Studio B			
		ZUMBA FITNESS 17:30-18:30 Studio B	CROSS TRAINING eFP 17:45-18:15 HITBOX	CARDIO ABS eFP 17:45-18:15 HITBOX		
TAILF eFP 18:00-18:45 Studio B	PILATES eFP 18:00-19:00 Studio B		LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:15 Studio A	BODY SCULPT eFP 18:00-18:45 Studio B		
BIKE eFP 18:00-18:45 BIKE	STEP débutant eFP 18:30-19:15 Studio A	CARDIO SCULPT eFP 18:30-19:15 Studio B	CORE TRAINING eFP 18:30-19:00 HITBOX	BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE		
LES MILLS BODYPUMP 18:00-19:00 Studio A	BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE	HIIT BOXING eFP 18:30-19:15 HITBOX	ZUMBA FITNESS 18:30-19:15 Studio B			
HIIT BOXING eFP 18:15-19:00 HITBOX	TRX eFP 18:30-19:15 HITBOX		BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE			
GYM BALL eFP 18:45-19:30 Studio B		LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:45 Studio A		BODY STRETCH eFP 18:45-19:30 Studio B		
LES MILLS BODYATTACK 19:00-20:00 Studio A	BODY STRETCH eFP 19:00-19:45 Studio B		HIIT BOXING eFP 19:15-20:00 HITBOX			
BIKE eFP 19:15-20:00 BIKE	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:00 HITBOX		PILATES eFP 19:15-20:00 Studio B			
HIIT TABATA eFP 19:30-20:00 HITBOX	BODY SCULPT eFP 19:30-20:15 Studio A	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:00 HITBOX	LES MILLS RPM 19:30-20:15 BIKE	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:00 HITBOX		

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

HIIT BOXING **TRX** **LES MILLS 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 !



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

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 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			AQUATRaining 09:30-10:15	AQUABIKE 09:30-10:15	AQUAGYM 09:30-10:15	AQUACARDIO 09:30-10:15
AQUAGYM 10:30-11:15	AQUABIKE 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUAGYM 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUABIKE 10:30-11:15	AQUABIKE 10:30-11:15
AQUABIKE 11:30-12:15	AQUAFORCE 11:30-12:15					
		AQUABIKE 12:30-13:15				
		lph Cours de natation Enfants & Adultes 14:00-17:30				
aquadynamic 17:30-18:15	AQUABIKE 17:30-18:15	AQUATRaining 17:45-18:30	AQUAFORCE 17:30-18:15	AQUACARDIO 17:30-18:15		
AQUABIKE 18:30-19:15	AQUAFORCE 18:30-19:15	aquadynamic 18:45-19:30	AQUABIKE 18:30-19:15			

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 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 !



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



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 :

LUNDI 1^{ER} JANVIER 2024 (Jour de l'An)
DIMANCHE 31 MARS & LUNDI 1^{ER} AVRIL 2024 (Pâques)
MERCREDI 1^{ER} 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 20h30
Mardi: de 15h30 à 20h30
Mercredi: de 9h00 à 12h00 et de 15h30 à 20h30
Jeudi: de 9h00 à 12h00 et de 16h30 à 20h30
Vendredi: de 15h30 à 20h30
Samedi: de 9h00 à 12h00

Cours Aqua

Cardio

PRIVILEGE

AQUABIKE

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.



PRIVILEGE

AQUATRaining

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

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

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

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.



Cours Fitness

Cardio

PRIVILEGE

COMBAT

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.



PRIVILEGE

LES MILLS 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.



PRIVILEGE

BIKE

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.



PRIVILEGE

LES MILLS 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.



PRIVILEGE

STEP

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.



PRIVILEGE

CARDIO SCULPT

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

PRIVILEGE

HIIT BOXING

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.



PRIVILEGE

HIIT TABATA

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.



PRIVILEGE

CROSS TRAINING

400 CAL 30'

Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer...)
Développe toutes les qualités physiques fondamentales.



PRIVILEGE

CORE TRAINING

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.

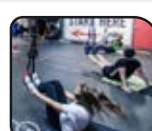


PRIVILEGE

CARDIO ABS

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.



FUN & SOCIABILITÉ

Diversification | 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

Renforcement musculaire

PRIVILEGE

TRX

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.



LES MILLS 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

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

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

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

250 CAL 45'

CAF : Cuisses Abdos Fessiers. Cours de renforcement musculaire traditionnel.

Affine les cuisses, renforce les abdos, galbe les fessiers.



PILATES

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

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

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

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

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!

