

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU 2 JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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	TAIF eFP TAILLE ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	
	BODY STRETCH eFP 10:30-11:15 Studio B	CAFF eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 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 CUISSES ABDOS FESSIERS 14:30-15:15 Studio B					
TRX eFP 17:30-18:00 HITBOX	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 Studio A	CAFF eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30-18:15 Studio A	CAFF eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 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		
TAIF eFP TAILLE ABDOS FESSIERS 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 BODYATTACK 19:15-20:15 Studio A	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:00 HITBOX		

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

HIIT BOXING eFP **TRX** eFP **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 !

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

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 12:45-16:30	
		lph Cours de natation Enfants & Adultes 14:00-17:30			MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CE COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL : AQUABIKE	
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	Les cours dont les horaires sont en rouge sont inclus dans les abonnements Privilège et payants pour les autres abonnements (5€/cours)	
AQUABIKE 18:30-19:15	AQUAFORCE 18:30-19:15	aquadynamic 18:45-19:30	AQUABIKE 18:30-19:15		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

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

PRIVILÈGE **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
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.
Assouplir vos muscles en douceur, réduit votre stress.

CAFF eFP
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.