Planning d'été des cours fitness



À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET 2024

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

LesMills

DIMANCHE

09:30–10:15 Studio B

BODY 09:30-10:15 Studio A

09:30–10:15 Studio B

LesMills

09:15-10:00

LesMills

10:30-11:15 Studio B

09:15-10:15 Studio A **09:30–10:30** Studio A



09:30–10:15 Studio B

BODYATTACK

10:15-11:45 Studio B

CARDIO SCULPT 10:30-11:15 Studio B

09:45–10:30 Studio A

BODY 11:15-11:45 Studio B

10:15-11:00 Studio B

BODY 10:30-11:15 Studio B

11:15-12:00 Studio B

09:30–10:15 Studio B

BODY 10:30–11:15 Studio A

BODY

11:15-12:00 Studio B

17:30-18:15 Studio A





Pour votre sécurité et par respect envers

le coach et les Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté

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

17:30-18:00 HITBOX

LesMills *BODYPUMP* 17:30-18:15 Studio A

17:30–18:15 Studio A

COMBAT

17:30-18:15 Studio B

(字字) CARDIO

17:45-18:15 HITBOX

17:30-18:30 Studio B

17:30-18:15

17:45–18:15 HITBOX LesMills

CROSS

BODYPUMP

18:15-19:15 Studio A

BODY







18:00-18:45

LesMills *BODYPUMP*

AILLE

18:00-18:45 Studio B

18:30-19:15 Studio A

18:00-19:00 Studio B

18:15–19:00 Studio B

CORE 18:30-19:00 HITBOX

18:30-19:15



18:15–19:00 HITBOX **18:30-19:15** HITBOX

LesMills

BODYPUMP

18:45-19:45 Studio A

18:30–19:15 Studio B

CARDIO

18:30–19:15 HITBOX 18:30-19:15

autres abonnements (5€/cours)

Les cours dont les horaires sont en rouge sont inclus dans les abonnements Privilège et payants pour les

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 Club Connect), le Membre sera privé de réservations (tous cours confondus) pour une durée de 7 jours.

18:45–19:30 Studio B

BODY STRETCH 19:00-19:45 Studio B

19:15-20:00 HITBOX

BODYATTACK

19:15-20:15 Studio A

LesMills

CROSS

19:00–19:45 Studio B



BODY



19:00-20:00 Studio A









Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un coach. Merci de vous référer au planning sur l'application Club Connect, qui est constamment mis à jour.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP!



CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce OR code pour en savoir + 🔯 🕽



Nos plannings de cours sont consultables et téléchargeables en PDF sur notre site :

www.fitnessparadise.eu/plannings

Planning d'été 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 1ER JUILLET 2024

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI 09:30-10:15 AQUAGYM dynamic **Lapa** dynamic **حوم** 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15 **AQUA FORCE** 11:30-12:15 11:30-12:15 12:30-13:15 14:00-17:30 **AQUATRAINING AQUACARDIO** AQUA FORCE aquadynamic 17:30-18:15 17:30-18:15 17:45-18:30 17:30-18:15 17:30-18:15 **AQUA FORCE** aqua dynamic 18:45-19:30

SAMEDI

DIMANCHE

09:30-10:15

AQUACARDIO

09:30-10:15

AQUABIKE

10:30-11:15

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 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 Club Connect), 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



18:30-19:15



18:30-19:15



18:30-19:15

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 31 août inclus

JOURS SPÉCIAUX LE CLUB EST FERMÉ :

DIMANCHE **21 JUILLET** (Fête Nationale) JEUDI **15 AOÛT** (Assomption)

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

LA GARDERIE SERA FERMÉE DU 1^{ER} au 3 AOÛT et du 19 AU 31 AOÛT INCLUS

Cours Equa

AQUABIKE

Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui veulent récupérer activement. Améliore l'endurance et le souffle, affine la silhouette.



A@UATRAINING ♦ 550 CAL **② 45**′

Cours sous forme de circuit training à haute intensité

Améliore votre souffle et votre endurance. Tonifie vos

pour brûler un maximum de calories.

cuisses et vos fessiers.



A@UACARDIO

\$550 CAL **45**

Cours, créé par nos coachs, composé d'exercices cardio en milieu aquatique, à la fois efficace et ludique.



aquadynamic

Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact.

Permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.



\$500 CAL 45'

Améliore la condition physique. Affine la silhouette.

Tonifie tout le corps. Brûle des calories. Festif.





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



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



CHALLENGE ET ÉNERGIE FUN ET SOCIABILITÉ **S**BIKE FP LesMills **PUISSANCE ET** ZVMBA O CORE TRAINING COMBAT CROSS FP INTÉGRATION SHET. A@UACARDIO STEP CARDIO ABS Lesmills BODYPUMP **POUVOIR ǮGYM** BALL₄FP SCULPT KTRX PILATES) A@UA FORCE **YOGAXL** AQUAGYM TAF STRETCH AQUABIKE CAF RENAISSANCE GYM A@UATRAINING

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

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

LesMills *BODYATTA* **♦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.





Cours de vélo freestyle.

L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus!



Améliore la capacité cardio, tonifie et affine le bas du

LesMills RPM

Programme de cyclisme en salle pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Améliore la capacité cardio, la force et l'endurance.



\$600 CAL 45

Cours qui puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.



\$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.

Tonifie, sculpte et améliore la condition physique.



CARDIO

Exercices d'amincissement localisés au niveau des abdos, des fessiers, des cuisses et des membres

♦ 375 CAL **② 45**′ Affine et tonifie la silhouette. Travail global sur le corps.

fondamentales.

Haute intensité



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.



HIIT \$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.



CROSS TRAINING \$400 CAL (1) 30'

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



OCORE TRAINING

\$350 CAL (1) 30'

Méthode constituée d'exercices sollicitant toute la chaîne musculaire centrale, les fessiers, les épaules et le dos





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



Entraînement en musique qui utilise la sangle TRX ainsi que le poids du corps dans les 3 dimensions.

Améliore équilibre, mobilité et force rotationnelle.



Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites.





Idéal pour se tonifier! Enchaînements d'exercices utilisant le poids du corps ou des charges légères, en musique.





Travail spécifique localisé sur la taille, les abdominaux et les fessiers, le tout en musique!



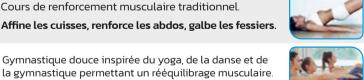


Méthode efficace accessible à tous pour gommer quelques rondeurs et se sentir mieux dans son corps. Assoupli vos muscles en douceur, réduit votre stress.



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

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

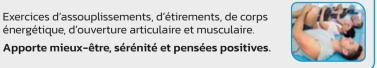


LGYM DOUCE

\$250 CAL 45

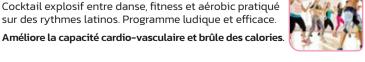
énergétique, d'ouverture articulaire et musculaire.

Renforce le dos et les abdos, améliore la posture.





sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace. Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.





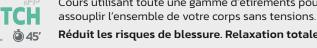




BODY

la méditation et le travail des postures. Apporte une sensation de bien-être et de détente.





Réduit les risques de blessure. Relaxation totale!

