

# Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU **8 SEPTEMBRE 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>CAFS</b> eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	<b>BODY SCULPT</b> eFP 09:30-10:15 Studio A	<b>PILATES débutant</b> 09:30-10:15 Studio A	<b>LES MILLS RPM</b> 09:15-10:00 BIKE	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 09:30-10:30 Studio A	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 09:15-10:15 Studio A	<b>PILATES débutant</b> 09:30-10:15 Studio B
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:15-11:00 Studio B	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 09:30-10:30 Studio B	<b>PILATES intermédiaire</b> 09:30-10:15 Studio B	<b>STEP débutant eFP</b> 09:30-10:15 Studio A	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:30-11:30 Studio B	<b>TAF</b> eFP TAILLE ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	<b>LES MILLS RPM</b> 09:30-10:15 BIKE
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:15-11:00 Studio B	<b>LES MILLS RPM</b> 10:15-11:00 BIKE	<b>CAFS</b> eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 10:30-11:15 Studio A	<b>BODY SCULPT</b> eFP 10:30-11:15 Studio A	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:30-11:30 Studio B	<b>YOGA XL</b> eFP 10:15-11:45 Studio B	<b>CARDIO SCULPT</b> eFP 10:30-11:15 Studio B
<b>BODY STRETCH</b> eFP 10:30-11:15 Studio B	<b>BODY STRETCH</b> eFP 10:30-11:15 Studio B	<b>ZUMBA FITNESS</b> 10:30-11:15 Studio B	<b>BODY STRETCH</b> eFP 11:15-12:00 Studio B	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:30-11:30 Studio B	<b>LES MILLS RPM</b> 10:30-11:15 BIKE	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:30-11:30 Studio A
<b>YOGA</b> 11:15-12:15 Studio B	<b>YOGA</b> 11:15-12:15 Studio B	<b>FULL TAI CHI</b> eFP 11:15-12:00 Studio A	<b>BODY STRETCH</b> eFP 11:15-12:00 Studio B	<b>TRXCROSS</b> eFP 11:30-12:15 HITBOX	<b>LES MILLS RPM</b> 10:30-11:15 BIKE	<b>BODY STRETCH</b> eFP 11:15-11:45 Studio B
<b>TRX</b> eFP 12:30-13:15 HITBOX	<b>TRX</b> eFP 12:30-13:15 HITBOX				<p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :</p> <p><b>HIIT BOXING</b> eFP      <b>LES MILLS BODYPUMP</b> eFP <b>TRX</b> eFP                      <b>TRXCROSS</b> eFP</p>	
<b>CAFS</b> eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 14:30-15:15 Studio B	<b>CAFS</b> eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 14:30-15:15 Studio B				<p>Pour votre sécurité et par respect envers le coach et les Membres, aucun retard au-delà de 10mn ne sera accepté.</p>	
<b>TRX</b> eFP 17:30-18:00 HITBOX	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 17:30-18:15 Studio A	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 17:30-18:15 Studio A	<b>CAFS</b> eFP CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30-18:15 Studio A	<b>BODY SCULPT</b> eFP 17:30-18:15 Studio B	<p>Les cours dont les horaires sont <b>en rouge</b> sont inclus dans les <b>abonnements Privilège</b> et payants pour les autres abonnements (5€/cours)</p>	
		<b>BIKE</b> eFP 17:30-18:15 BIKE	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 17:30-18:15 Studio B		<p><b>TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION</b></p>	
		<b>LET'S DANCE</b> eFP 17:30-18:30 Studio B	<b>HIIT BOXING</b> eFP 17:30-18:15 HITBOX		<p><b>ATTENTION :</b> 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.</p>	
<b>BIKE</b> eFP 18:00-18:45 BIKE	<b>PILATES intermédiaire</b> 18:00-18:45 Studio B	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30-19:15 Studio A	<b>ZUMBA FITNESS</b> 18:15-19:00 Studio B	<b>BIKE</b> eFP 18:00-18:45 BIKE		
<b>TAF</b> eFP TAILLE ABDOS FESSIERS 18:00-18:45 Studio B	<b>STEP intermédiaire</b> 18:30-19:15 Studio A	<b>LET'S DANCE</b> eFP 17:30-18:30 Studio B	<b>HIIT BOXING</b> eFP 17:30-18:15 HITBOX	<b>BODY STRETCH</b> eFP 18:15-19:00 Studio B	<p><b>TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !</b></p> <p> <b>CLUB CONNECT</b></p> <p>Plannings, réservations, actualités, exercices...</p> <p>Scannez ce QR code pour en savoir + </p>	
<b>CROSS TRAINING</b> eFP 18:15-19:00 HITBOX	<b>LES MILLS RPM</b> 18:30-19:15 BIKE	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30-19:15 Studio A	<b>BIKE</b> eFP 18:30-19:15 BIKE	<b>STEP débutant eFP</b> 18:30-19:15 Studio A	<p>Nos plannings de cours sont consultables et téléchargeables en PDF sur notre site :</p> <p><a href="http://www.fitnessparadise.eu/plannings">www.fitnessparadise.eu/plannings</a></p>	
<b>GYM BALL</b> eFP 18:45-19:30 Studio B	<b>TRX</b> eFP 18:30-19:15 HITBOX	<b>HIIT BOXING</b> eFP 18:30-19:15 HITBOX	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 18:30-19:15 HITBOX	<b>CARDIO ABS</b> eFP 18:45-19:15 HITBOX	<p>VERSION 1.2_04/09/2025</p>	
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19:00-20:00 Studio A	<b>BODY STRETCH</b> eFP 18:45-19:30 Studio B	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 18:30-19:15 Studio A	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 18:30-19:15 HITBOX	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 19:30-20:15 HITBOX		
	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 19:30-20:00 HITBOX	<b>LET'S DANCE</b> eFP 17:30-18:30 Studio B	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19:00-20:00 Studio B	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 19:30-20:15 HITBOX		
<b>CARDIO ABS</b> eFP 19:30-20:00 HITBOX	<b>AERO débutant eFP</b> 19:30-20:15 Studio A	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:30-19:15 Studio A	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 19:30-20:15 HITBOX	<b>CROSS TRAINING</b> eFP 19:30-20:15 HITBOX		

# 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  
**8 SEPTEMBRE 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<b>AQUATRaining</b> 09:30-10:15	<b>AQUABIKE</b> 09:30-10:15	<b>AQUAGYM</b> 09:30-10:15	<b>AQUACARDIO</b> 09:30-10:15
<b>AQUAGYM</b> 10:30-11:15	<b>AQUABIKE</b> 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	<b>AQUAGYM</b> 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	<b>AQUABIKE</b> 10:30-11:15	<b>AQUABIKE</b> 10:30-11:15
<b>AQUABIKE</b> 11:30-12:15	<b>AQUAFORCE</b> 11:30-12:15	<b>AQUABIKE</b> 12:30-13:15			<b>AQUAFORCE</b> 11:30-12:15	
<b>AQUAGYM</b> 17:30-18:15	<b>AQUABIKE</b> 17:30-18:15	<b>AQUATRaining</b> 17:30-18:15	<b>AQUAFORCE</b> 17:30-18:15	<b>AQUACARDIO</b> 17:30-18:15		
<b>AQUABIKE</b> 18:30-19:15	<b>AQUAFORCE</b> 18:30-19:15	aquadynamic 18:30-19:15	<b>AQUABIKE</b> 18:30-19:15			

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

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 !**



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](http://www.fitnessparadise.eu/plannings)

VERSION 1.0 03/09/2025

## 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 SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Samedi 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE (Toussaint) - FERMÉ

Mardi 11 NOVEMBRE (Armistice 1918) - FERMÉ

Mercredi 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël) - OUV 8H-13H

Jeudi 25 DÉCEMBRE (Noël) - FERMÉ

Mercredi 31 DÉCEMBRE (Saint-Sylvestre) - OUV 8H-13H

Jeudi 1<sup>ER</sup> JANVIER (Nouvel an) - FERMÉ

### 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** 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.**

**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.**

**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.**

**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.**

## Renforcement musculaire

**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.**

**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.**



### 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

**LES MILLS BODYATTACK**  
730 CAL 60'  
Variante : 45'  
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, sculpte le bas du corps.**

**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.**

**LES MILLS BODYCOMBAT**  
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.  
**Tonifie, sculpte et améliore la condition physique.**

**STEP** 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  
375 CAL 45'  
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

**HIT 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.**

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

**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.**

## 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.**

**LET'S DANCE** eFP  
520 CAL 60'  
Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse (Hip Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno...) en toute liberté.  
**Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination.**

**AERO** eFP  
450 CAL 45'  
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.**

## Renforcement musculaire

**LES MILLS BODYPUMP**  
560 CAL 60'  
Variante : 45'  
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.**

**PRIVILEGE TRXCROSS** eFP  
500 CAL 45'  
Nouveau concept utilisant les sangles TRX et divers mouvements cardio pour un maximum de résultat.  
**Développe force et endurance. Brûle des calories.**

**BODY SCULPT** eFP  
450 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.**

**PRIVILEGE TRX** eFP  
400 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.**

**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.**

**CAF** 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.**

## Zen

**LES MILLS BODYBALANCE**  
390 CAL 60'  
Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.  
**Améliore la force et l'amplitude des mouvements.**

**YOGA** 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.**

**FULL TAI CHI** eFP  
230 CAL 45'  
Enchaînements ciblés de mouvements continus, lents et circulaires associés à un travail sur le souffle.  
**Améliore la souplesse et l'amplitude articulaire.**

**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.