

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.



À PARTIR DU 8 SEPTEMBRE 2025

Lundi



09:30-10:15

Studio B



10:15-11:00

Studio B



11:15-12:15

Studio B



12:30-13:15

HITBOX



14:30-15:15

Studio B



17:30-18:00

HITBOX



18:00-18:45

BIKE



18:00-18:45

Studio B



18:15-19:00

HITBOX



18:45-19:30

Studio B



19:00-20:00

Studio A



19:30-20:00

HITBOX

Mardi



09:30-10:15

Studio A



09:30-10:30

Studio B



10:15-11:00

BIKE



10:30-11:15

Studio B



11:15-12:15

Studio B



12:30-13:15

HITBOX



14:30-15:15

Studio B



17:30-18:15

Studio A



18:00-18:45

Studio B



18:30-19:15

Studio A



18:30-19:15

BIKE



18:30-19:15

HITBOX



18:45-19:30

Studio B



19:30-20:00

HITBOX



19:30-20:15

Studio A

Mercredi



09:30-10:15

Studio A



09:30-10:15

Studio B



10:30-11:15

Studio A



10:30-11:15

Studio B



11:15-12:00

Studio A



17:30-18:15

Studio A



17:30-18:15

BIKE



17:30-18:30

Studio B



18:30-19:15

Studio A



18:30-19:15

HITBOX



19:30-20:15

HITBOX

Jeudi



09:15-10:00

BIKE



09:30-10:15

Studio A



10:30-11:15

Studio A



11:15-12:00

Studio B



17:30-18:15

Studio A



17:30-18:15

Studio B



17:30-18:15

HITBOX



18:15-19:00

Studio B



18:30-19:15

BIKE



18:30-19:15

HITBOX



19:15-20:15

Studio B

Vendredi



09:30-10:30

Studio A



10:30-11:30

Studio B



11:30-12:15

HITBOX



17:30-18:15

Studio B



18:00-18:45

BIKE



18:15-19:00

Studio B



18:30-19:15

Studio A



18:45-19:15

HITBOX



19:30-20:15

HITBOX

Samedi



09:15-10:15

Studio A



09:30-10:15

Studio B



10:15-11:45

Studio B



10:30-11:15

BIKE



10:30-11:15

BIKE

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



Dimanche



09:30-10:15

Studio B



09:30-10:15

BIKE



10:30-11:15

Studio B



10:30-11:30

Studio A



11:15-11:45

Studio B

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

À PARTIR DU
8 SEPTEMBRE 2025

8 SEPTEMBRE 2025

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

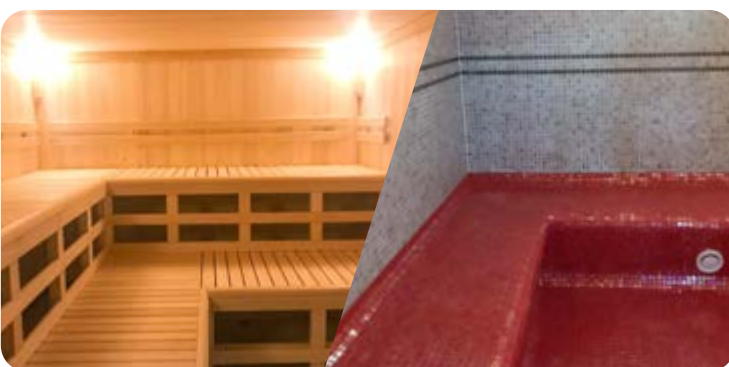
Plannings, réservations,
actualités, exercices...

Scannez ce QR code
pour en savoir +



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

www.fitnessparadise.eu/plannings



**L'UTILISATION DE L'ESPACE
DÉTENTE IMPLIQUE LE
RESPECT DE TOUTES LES
RÈGLES AFFICHÉES SOUS
PEINE D'EXCLUSION DU
CLUB SANS COMPENSATION**



LUNDI-VENDREDI
8:00 - 22:00

SAMEDI
8:00 – 17:00

DIMANCHE
8:00 – 13:00

JOURS SPÉCIAUX SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Samedi **1^{ER} NOVEMBRE** (Toussaint) – **FERMÉ**

Dimanche 2 NOVEMBRE (maintenance) – 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^{ER} 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

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.



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.



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

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

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

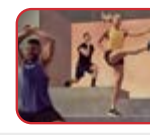
Cardio

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

675 CAL 45'

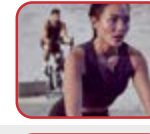
Cours de vélo freestyle. L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus!
Améliore la capacité cardio, sculpte le bas du corps.



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

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

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

PRIVILEGE

HIT 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

CROSS TRAINING

400 CAL 30'

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

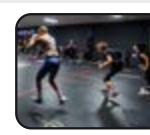


PRIVILEGE

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.



Danse

ZUMBA

550 CAL 45'

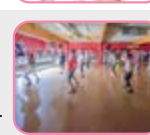
Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.
Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.



LET'S DANCE

520 CAL 60'

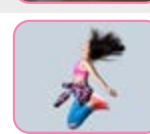
Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse (Hip Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno ...) en toute liberté.
Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination.



AERO

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

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

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

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.



TAILLE ABDO 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

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

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.



Zen

LES MILLS BODYBALANCE

390 CAL 60'

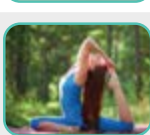
Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.
Améliore la force et l'amplitude des mouvements.



YOGA

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

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

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.