

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.



À PARTIR DU **5 JANVIER 2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CUSSES CAF eFP 09:30-10:15 Studio B	BODY SCULPT eFP 09:30-10:15 Studio A	PILATES débutant eFP 09:30-10:15 Studio A	LESMILLS RPM eFP 09:15-10:00 BIKE	LesMills BODYPUMP eFP 09:30-10:30 Studio A	LesMills BODYATTACK eFP 09:15-10:15 Studio A	PILATES intermédiaire eFP 09:30-10:15 Studio B
LesMills BODYBALANCE eFP 10:15-11:00 Studio B	GYM DYNAMIQUE eFP 09:30-10:15 Studio B	PILATES intermédiaire eFP 09:30-10:15 Studio B	STEP intermédiaire eFP 09:30-10:15 Studio A	LesMills BODYBALANCE eFP 10:30-11:30 Studio B	TAILLE TAF eFP FESSIERS 09:30-10:15 Studio B	LesMills RPM eFP 09:30-10:15 BIKE
LesMills BODYBALANCE eFP 10:15-11:00 Studio B	LesMills RPM eFP 10:15-11:00 BIKE	CUSSES CAF eFP 10:30-11:15 Studio A	FULL ABDOS eFP 10:15-11:00 Studio B	LesMills BODYBALANCE eFP 10:30-11:30 Studio B	BODY STRETCH eFP 10:15-10:45 Studio B	LesMills BODYPUMP eFP 10:30-11:30 Studio A
BODY STRETCH eFP 10:30-11:15 Studio B	ZUMBA® FITNESS eFP 10:30-11:15 Studio B	BODY SCULPT eFP 10:30-11:15 Studio A	BODY STRETCH eFP 11:15-12:00 Studio B	TRX CROSS eFP 11:30-12:15 HITBOX	YOGA eFP 10:45-11:45 Studio B	CARDIO SCULPT eFP 10:30-11:15 Studio B
TRX eFP 12:30-13:15 HITBOX	CUSSES CAF eFP 14:30-15:15 Studio B					BODY STRETCH eFP 11:15-11:45 Studio B
LesMills BODYPUMP eFP 17:30-18:15 Studio A	LesMills BODYCOMBAT eFP 17:30-18:15 Studio A	CUSSES CAF eFP 17:30-18:15 Studio A	BODY SCULPT eFP 17:30-18:15 Studio B	BIKE eFP 17:45-18:30 BIKE	BIKE eFP 17:45-18:30 BIKE	
LesMills BODYPUMP eFP 17:30-18:15 Studio A	HIIT BOXING eFP 17:30-18:15 HITBOX	BIKE eFP 17:30-18:15 BIKE	HIIT BOXING eFP 17:30-18:15 HITBOX	ZUMBA® FITNESS eFP 17:45-18:30 Studio B	BIKE eFP 17:45-18:30 BIKE	
	PILATES intermédiaire eFP 17:45-18:30 Studio B	TRX eFP 17:30-18:15 HITBOX	ZUMBA® FITNESS eFP 17:45-18:30 Studio B	LesMills BODYCOMBAT eFP 18:30-19:15 Studio B	STEP débutant eFP 18:30-19:15 Studio A	
TAILLE TAF eFP FESSIERS 18:00-18:45 Studio B	STEP intermédiaire eFP 18:30-19:15 Studio A	LesMills BODYPUMP eFP 18:30-19:15 Studio A	BODY STRETCH eFP 18:15-19:00 Studio B	BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE	STEP débutant eFP 18:30-19:15 Studio A	
CROSS TRAINING eFP 18:15-19:00 HITBOX	BODY STRETCH eFP 18:30-19:15 Studio B	HIIT BOXING eFP 18:30-19:15 HITBOX	BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE	CROSS TRAINING eFP 18:30-19:15 HITBOX	CARDIO ABS eFP 18:45-19:15 HITBOX	
BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE	LesMills RPM eFP 18:30-19:15 BIKE	ZUMBA® FITNESS eFP 18:30-19:30 Studio B	LesMills BODYCOMBAT eFP 18:30-19:15 Studio B	LesMills BODYBALANCE eFP 19:15-20:15 Studio B	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	
GYM BALL eFP 18:45-19:30 Studio B	TRX eFP 18:30-19:15 HITBOX		BIKE eFP 18:30-19:15 BIKE	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	
LesMills BODYATTACK eFP 19:15-20:15 Studio A	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:00 HITBOX	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	LesMills BODYBALANCE eFP 19:15-20:15 Studio B	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	CROSS TRAINING eFP 19:30-20:15 HITBOX	
CARDIO ABS eFP 19:15-19:45 HITBOX	AERO débutant eFP 19:30-20:15 Studio A					

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



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

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
5 JANVIER 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AQUA GYM eFP 10:30-11:15	AQUA BIKE eFP 10:30-11:15	aqua dynamic 10:30-11:15	AQUA TRAINING eFP 09:30-10:15	AQUA BIKE eFP 09:30-10:15	AQUA GYM eFP 09:30-10:15	AQUA CARDIO eFP 09:30-10:15
AQUA BIKE eFP 11:30-12:15	AQUA FORCE eFP 11:30-12:15		AQUA GYM eFP 10:30-11:15	aqua dynamic 10:30-11:15	AQUA BIKE eFP 10:30-11:15	AQUA BIKE eFP 10:30-11:15
AQUA GYM eFP 17:30-18:15	AQUA BIKE eFP 17:30-18:15	AQUA TRAINING eFP 17:30-18:15	AQUA FORCE eFP 17:30-18:15	AQUA CARDIO eFP 17:30-18:15		
AQUA BIKE eFP 18:30-19:15	AQUA FORCE eFP 18:30-19:15	aqua dynamic 18:30-19:15	AQUA BIKE eFP 18:30-19:15			

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



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

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 JANVIER - JUIN 2026

Jeudi 1^{ER} JANVIER (Jour de l'An) - **FERMÉ**

Lundi 6 AVRIL (Pâques) - **FERMÉ**

Vendredi 1^{ER} MAI (Fête du Travail) - **FERMÉ**

Jeudi 14 MAI (Ascension) - **FERMÉ**

Lundi 25 MAI (Pentecôte) - **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

AQUA BIKE

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.



AQUA TRAINING

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 coaches, composé d'exercices cardio en milieu aquatique, à la fois efficace et ludique.

Tonifie tout le corps. Brûle des calories. Festif.



aquodynamic

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

PRIVILEGE

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.



Cours Fitness

Cardio

PRIVILEGE

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 localisé 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.

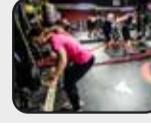


CROSS TRAINING

400 CAL 30'

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

Développe les qualités physiques fondamentales.



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.



Zen

PRIVILEGE

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.



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 !



Danse

PRIVILEGE

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.



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.



Les dépenses caloriques sont des valeurs moyennes données à titre indicatif.