

# Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

## Lundi

09:30–10:15

Studio B

10:15–11:00

Studio B

17:30–18:00

HITBOX

17:30–18:15

Studio A

18:00–18:45

Studio B

18:15–19:00

HITBOX

18:30–19:15

BIKE

18:45–19:30

Studio B

19:15–20:15

Studio A

19:15–19:45

HITBOX

## Mardi

09:30–10:15

Studio A

09:30–10:15

Studio B

10:15–11:00

BIKE

10:30–11:15

Studio B

11:15–12:00

Studio B

12:30–13:15

HITBOX

14:30–15:15

Studio B

17:30–18:15

Studio A

17:30–18:15

HITBOX

17:45–18:30

Studio B

18:30–19:15

Studio A

18:30–19:15

Studio B

18:30–19:15

BIKE

18:30–19:15

HITBOX

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

17:30–18:15

Studio A

17:30–18:15

BIKE

17:30–18:15

HITBOX

18:30–19:15

Studio A

18:30–19:15

HITBOX

18:30–19:30

Studio B

19:30–20:15

HITBOX

## Jeudi

09:15–10:00

BIKE

09:30–10:15

Studio A

10:15–11:00

Studio B

10:30–11:15

Studio A

11:15–12:00

Studio B

17:30–18:15

Studio A

17:30–18:15

HITBOX

17:45–18:30

Studio B

18:30–19:15

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

17:45–18:30

BIKE

18:15–19:00

Studio B

18:30–19:15

Studio A

18:45–19:15

HITBOX

19:30–20:15

HITBOX

À PARTIR DU 5 JANVIER 2026

## Samedi

09:15–10:15

Studio A

09:30–10:15

Studio B

10:15–10:45

Studio B

10:30–11:15

BIKE

10:45–11:45

Studio B

## Dimanche

09:30–10:15

Studio B

09:30–10:15

BIKE

10:30–11:30

Studio A

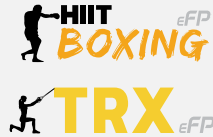
10:30–11:15

Studio B

11:15–11:45

Studio B

MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES 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 !



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

**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
			<b>AQUA</b> TRAINING eFP 09:30-10:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 09:30-10:15	<b>AQUA</b> GYM eFP 09:30-10:15	<b>AQUA</b> CARDIO eFP 09:30-10:15
<b>AQUA</b> GYM eFP 10:30-11:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	<b>AQUA</b> GYM eFP 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 10:30-11:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 10:30-11:15
<b>AQUA</b> BIKE eFP 11:30-12:15	<b>AQUA</b> FORCE eFP 11:30-12:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 12:30-13:15			<b>AQUA</b> FORCE eFP 11:30-12:15	<div>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CE COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL : <b>AQUA</b>BIKE eFP</div>
<b>AQUA</b> GYM eFP 17:30-18:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 17:30-18:15	<b>AQUA</b> TRAINING eFP 17:30-18:15	<b>AQUA</b> FORCE eFP 17:30-18:15	<b>AQUA</b> CARDIO eFP 17:30-18:15		
<b>AQUA</b> BIKE eFP 18:30-19:15	<b>AQUA</b> FORCE eFP 18:30-19:15	aquadynamic 18:30-19:15	<b>AQUA</b> BIKE eFP 18:30-19:15			

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)



**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<sup>ER</sup> JANVIER* (Jour de l'An) - FERMÉ  
*Lundi 6 AVRIL* (Pâques) - FERMÉ  
*Vendredi 1<sup>ER</sup> 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

PRIVILÈGE

### 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.**



PRIVILÈGE

### 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

PRIVILÈGE

### 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.**



PRIVILÈGE

### CROSS TRAINING

400 CAL 30'

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



PRIVILÈGE

### 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

### 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 !**



## 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.**



PRIVILÈGE

### 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.**



PRIVILÈGE

### 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 ABDOS 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.  
**Assoupli 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.**



### FULL ABDOS

250 CAL 45'

Une séance ciblée et efficace, à intensité progressive, dédiée au renforcement complet des abdominaux.  
**Renforce la sangle abdominale, améliore l'équilibre.**



### GYM DYNAMIQUE

250 CAL 45'

Séance complète et accessible qui entretient la forme globale, la mobilité et la tonicité musculaire, en musique.  
**Améliore l'équilibre, la coordination et la souplesse.**



## 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.**



### 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.