Planning des cours fitness

EUROPEAN FITNESS by belinann paradise

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.

À PARTIR DU **5 JANVIER 2026**

Lundi

- CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 09:30-10:15 — Studio B
- LesMills BODYBALANCE — 10:15-11:00 — Studio B
- TRX — 17:30-18:00 — HITBOX
- LesMills BODYPUMP — 17:30-18:15 — Studio A
- TAF (Taille Abdos Fessiers) — 18:00-18:45 — Studio B
- CROSS TRAINING — 18:15-19:00 — HITBOX
- BIKE — 18:30-19:15 — BIKE
- GYM BALL — 18:45-19:30 — Studio B
- LesMills BODYATTACK — 19:15-20:15 — Studio A
- CARDIO ABS — 19:15-19:45 — HITBOX

Mardi

- BODY SCULPT — 09:30-10:15 — Studio A
- GYM DYNAMIQUE — 09:30-10:15 — Studio B
- LesMills RPM — 10:15-11:00 — BIKE
- BODY STRETCH — 10:30-11:15 — Studio B
- YOGA — 11:15-12:00 — Studio B
- TRX — 12:30-13:15 — HITBOX
- CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 14:30-15:15 — Studio B
- LesMills BODYPUMP — 17:30-18:15 — Studio A
- HIIT BOXING — 17:30-18:15 — HITBOX
- PILATES intermédiaire — 17:45-18:30 — Studio B
- STEP intermédiaire — 18:30-19:15 — Studio A
- BODY STRETCH — 18:30-19:15 — Studio B
- LesMills RPM — 18:30-19:15 — BIKE
- TRX — 18:30-19:15 — HITBOX
- CROSS TRAINING — 19:30-20:00 — HITBOX
- AERO débutant — 19:30-20:15 — Studio A

Mercredi

- PILATES débutant — 09:30-10:15 — Studio A
- PILATES intermédiaire — 09:30-10:15 — Studio B
- CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 10:30-11:15 — Studio A
- ZUMBA Fitness — 10:30-11:15 — Studio B
- LesMills BODYCOMBAT — 17:30-18:15 — Studio A
- BIKE — 17:30-18:15 — BIKE
- TRX — 17:30-18:15 — HITBOX
- LesMills BODYPUMP — 18:30-19:15 — Studio A
- HIIT BOXING — 18:30-19:15 — HITBOX
- ZUMBA Fitness — 18:30-19:30 — Studio B
- CROSS TRAINING — 19:30-20:15 — HITBOX

Jeudi

- LesMills RPM — 09:15-10:00 — BIKE
- STEP intermédiaire — 09:30-10:15 — Studio A
- FULL ABDOS — 10:15-11:00 — Studio B
- BODY SCULPT — 10:30-11:15 — Studio A
- BODY STRETCH — 11:15-12:00 — Studio B
- CAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 17:30-18:15 — Studio A
- HIIT BOXING — 17:30-18:15 — HITBOX
- LesMills BODYCOMBAT — 17:45-18:30 — Studio B
- ZUMBA Fitness — 18:30-19:15 — Studio B
- BIKE — 18:30-19:15 — BIKE
- CROSS TRAINING — 18:30-19:15 — HITBOX
- LesMills BODYBALANCE — 19:15-20:15 — Studio B

Vendredi

- LesMills BODYPUMP — 09:30-10:30 — Studio A
- LesMills BODYBALANCE — 10:30-11:30 — Studio B
- TRXCROSS — 11:30-12:15 — HITBOX
- BODY SCULPT — 17:30-18:15 — Studio B
- BIKE — 17:45-18:30 — BIKE
- BODY STRETCH — 18:15-19:00 — Studio B
- STEP débutant — 18:30-19:15 — Studio A
- CARDIO ABS — 18:45-19:15 — HITBOX
- CROSS TRAINING — 19:30-20:15 — HITBOX

Samedi

- LesMills BODYATTACK — 09:15-10:15 — Studio A
- TAF (Taille Abdos Fessiers) — 09:30-10:15 — Studio B
- BODY STRETCH — 10:15-10:45 — Studio B
- LesMills RPM — 10:30-11:15 — BIKE
- YOGA — 10:45-11:45 — Studio B

Dimanche

- PILATES intermédiaire — 09:30-10:15 — Studio B
- LesMills RPM — 09:30-10:15 — BIKE
- LesMills BODYPUMP — 10:30-11:30 — Studio A
- CARDIO SCULPT — 10:30-11:15 — Studio B
- BODY STRETCH — 11:15-11:45 — Studio B

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

HIIT BOXING · LesMills BODYPUMP · TRX · TRXCROSS

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

VERSION 1.2 30/03/2026

Planning des cours aqua

EUROPEAN FITNESS by belinann paradise

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 TRAINING 09:30-10:15	AQUA BIKE 09:30-10:15	AQUA GYM 09:30-10:15	AQUA CARDIO 09:30-10:15
AQUA GYM 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUA GYM 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15	AQUA BIKE 10:30-11:15
AQUA BIKE 11:30-12:15	AQUA FORCE 11:30-12:15	AQUA BIKE 12:30-13:15			AQUA FORCE 11:30-12:15	
AQUA GYM 17:30-18:15	AQUA BIKE 17:30-18:15	AQUA TRAINING 17:30-18:15	AQUA FORCE 17:30-18:15	AQUA CARDIO 17:30-18:15		
AQUA BIKE 18:30-19:15	AQUA FORCE 18:30-19:15	aquadynamic 18:30-19:15	AQUA BIKE 18:30-19:15			

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

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

VERSION 1.1 22/12/2026

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	SAMEDI	DIMANCHE
8:00 - 22:00	8:00 - 17:00	8:00 - 13:00

JOURS SPÉCIAUX JANVIER - JUIN 2026

- *Jeudi* **1ER JANVIER** *(Jour de l'An)* **- FERMÉ**
- *Lundi* **6 AVRIL** *(Pâques)* **- FERMÉ**
- *Vendredi* **1ER 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

AQUABIKE (PRIVILÈGE)
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 (PRIVILÈGE)
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

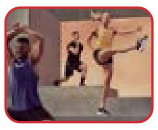
RENAISSANCE
Se sentir mieux | Entretien | Sanctuaire humain
Tranquillité confort | Approche personnalisée

INTÉGRATION
Ambiance familiale | Confortable | Ouvert à tous
Pas prise de tête | Convivial

Cours Fitness

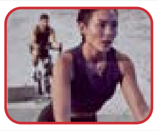
Cardio

LesMills 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.

LesMills 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.



LesMills 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.

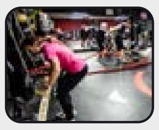
STEP
450 CAL · 45'
Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante sur un enchaînement chorégraphié très motivant.
Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.

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

HIIT BOXING (PRIVILÈGE)
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 (PRIVILÈGE)
400 CAL · 30'
Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels *(courir, sauter, tirer…)*.
Développe les qualités physiques fondamentales.



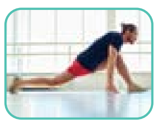
CARDIO ABS (PRIVILÈGE)
350 CAL · 30'
Exercices cardio-vasculaires avec de l'Interval Training *(sections de travail intense et récupérations courtes)*.
Améliore les capacités cardio-vasculaires et tonifie plus spécifiquement les abdominaux.

Zen

LesMills 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.

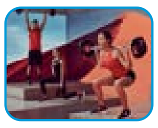
YOGA
330 CAL · 90'
Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.
Apporte une sensation de bien-être et de détente.

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

LesMills 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.



TRXCROSS (PRIVILÈGE)
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.

TRX (PRIVILÈGE)
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 (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.
Assouplit vos muscles en douceur, réduit votre stress.

CAF (CUISSES ABDOS FESSIERS)
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 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.

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.

VERSION 1.0 05/01/2026