

Planning des cours fitness

PRÉVOIR UNE TENUE CORRECTE ET APPROPRIÉE AUX ESPACES DE COURS.



À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CUISSES ABDOS FESSIERS CAFP 09:30-10:15 Studio B LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:00 Studio B	BODY SCULPT 09:30-10:15 Studio A GYM DYNAMIQUE 09:30-10:15 Studio B LES MILLS 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 CAFP 14:30-15:15 Studio B LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 Studio A PILATES intermédiaire 17:45-18:30 Studio B STEP intermédiaire 18:30-19:15 Studio A BODY STRETCH 18:30-19:15 Studio B LES MILLS RPM 18:30-19:15 BIKE TRX 18:30-19:15 HITBOX GYM BALL 18:45-19:30 Studio B CARDIO ABS 19:15-19:45 HITBOX LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:15 Studio A	PILATES débutant 09:30-10:15 Studio A PILATES intermédiaire 09:30-10:15 Studio B LES MILLS RPM 09:30-10:15 BIKE ZUMBA FITNESS 10:30-11:15 Studio B CAFP 11:30-12:15 Studio A LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15 Studio A BIKE 17:30-18:15 BIKE TRX 17:30-18:15 HITBOX TRX 17:30-18:15 HITBOX LES MILLS BODYPUMP 18:30-19:15 Studio A HIIT BOXING 18:30-19:15 HITBOX CROSS TRAINING 19:30-20:15 HITBOX	LES MILLS RPM 09:15-10:15 Studio A TAFF ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B BODY STRETCH 10:15-10:45 Studio B LES MILLS RPM 10:30-11:15 BIKE YOGA 10:45-11:45 Studio B TRXCROSS 11:30-12:15 HITBOX BODY SCULPT 17:30-18:15 Studio B BIKE 18:00-18:45 BIKE BODY STRETCH 18:15-19:00 Studio B STEP débutant 18:30-19:15 Studio A CARDIO ABS 19:00-19:30 HITBOX CROSS TRAINING 19:45-20:30 HITBOX	LES MILLS BODYATTACK 09:15-10:15 Studio A TAFF ABDOS FESSIERS 09:30-10:15 Studio B BODY STRETCH 10:15-10:45 Studio B LES MILLS RPM 10:30-11:15 BIKE YOGA 10:45-11:45 Studio B TRXCROSS 11:30-12:15 HITBOX BODY SCULPT 17:30-18:15 Studio B BIKE 18:00-18:45 BIKE BODY STRETCH 18:15-19:00 Studio B STEP débutant 18:30-19:15 Studio A CARDIO ABS 19:00-19:30 HITBOX CROSS TRAINING 19:45-20:30 HITBOX	PILATES intermédiaire 09:30-10:15 Studio B LES MILLS RPM 09:30-10:15 BIKE CARDIO SCULPT 10:30-11:15 Studio B LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 Studio A BODY STRETCH 11:15-11:45 Studio B MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL HIIT BOXING LES MILLS 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. PHOTO 1 PHOTO 2 PHOTO 3 PHOTO 4 TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP ! CLUB CONNECT Plannings, réservations, actualités, exercices... Scannez ce QR code pour en savoir + www.fitnessparadise.eu/plannings	

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
7 SEPTEMBRE 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			AQUATRaining 09:30-10:15	AQUABike 09:30-10:15	AQUAGYM 09:30-10:15	AQUACARDIO 09:30-10:15
AQUAGYM 10:30-11:15	AQUABike 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUAGYM 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	AQUABike 10:30-11:15	AQUABike 10:30-11:15
AQUABike 11:30-12:15	AQUAFORCE 11:30-12:15	AQUABike 12:30-13:15			AQUAFORCE 11:30-12:15	MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CE COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL : AQUABike
AQUAGYM 17:30-18:15	AQUABike 17:30-18:15	AQUATRaining 17:30-18:15	AQUAFORCE 17:30-18:15	AQUACARDIO 17:30-18:15		
AQUABike 18:30-19:15	AQUAFORCE 18:30-19:15	aquadynamic 18:30-19:15	AQUABike 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 !

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 1.0 01/09/2026

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 SEPT 2026 - JANVIER 2027	
Dimanche 1 ^{ER} NOVEMBRE (Toussaint)	FERMÉ
Mercredi 11 NOVEMBRE (Armistice 1918)	FERMÉ
Jeudi 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël)	8H-13H
Vendredi 25 DÉCEMBRE (Noël)	FERMÉ
Jeudi 31 DÉCEMBRE (Saint-Sylvestre)	8H-13H
Vendredi 1 ^{ER} JANVIER (Jour de l'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

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

Diversification | 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

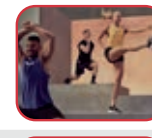
Cardio

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'

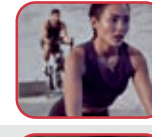
Cours de vélo freestyle.
L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus!
Améliore la capacité cardio, sculpte le bas du corps.



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.



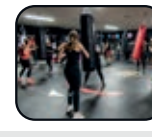
Haute intensité

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.

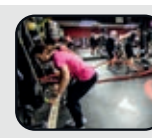


PRIVILÈGE

CROSS TRAINING

400 CAL 30'

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

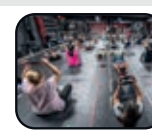


PRIVILÈGE

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'

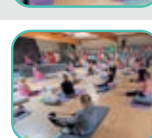
Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.
Apporte une sensation de bien-être et de détente.



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.



TAF

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.



CAF

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'

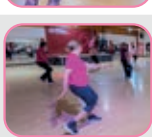
Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.
Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.



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.