

DESCRIPTIONS DES COURS CLASS DESCRIPTIONS

American Jazz Dance

Cours de danse dynamique basé sur différents rythmes musicaux et styles de danses allant de l’afro-jazz au funk en passant par le classique. Dynamic dance class with a variety of dance styles and musical rhythms from afro-jazz to funk via classical.

AquaBIKE

Cours de vélo pratiqué dans l’eau pour affiner la silhouette, développer son endurance et ses capacités cardio-vasculaires. Cycling class performed in water to refine the silhouette, and to develop endurance and cardiovascular capacity.

Aquagym

Cours rythmique en piscine, adapté par nos professionnels selon le niveau. A rhythmical class in the pool, that can be adapted according to different skill levels.

Aqua-Dynamic

Exercices basés sur les contractions musculaires combinés à un travail de fond ciblé cardio permettant de brûler un maximum de calories. Exercises based on muscular contractions, combined with a cardio-focused endurance workout, to burn as many calories as possible.

Aziz Tonic

Ce cours d’interval training aux intensités variées combine des exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques. This varied intensity interval training class combines cardiovascular and muscular exercises with simple and dynamic sequences.

Ballet

Cours de technique de danse classique. Il est impératif d’avoir les cheveux attachés et de porter des vêtements près du corps. Ballet technique class. It’s mandatory to have hair tied back and wear tight clothing.

bodyART Basic®

Combinaison de yoga, physiothérapie, mouvements japonais et techniques classiques de respiration pour une relaxation intense.

A mix of yoga, physiotherapy, Japanese movements and classical breathing techniques for relaxation.

Body Care

Un travail musculaire tout en longueur, un renforcement du dos et de la ceinture abdominale. Muscle workout for a lean, toned look and stronger back and abdominal belt.

Body Care & Stretch

Ce cours permet d’améliorer le bien-être général, la souplesse et la fluidité articulaire. Il s’inspire du Tai-chi, du yoga et du Pilates. This class helps to improve general wellbeing, flexibility and joint fluidity. It’s inspired by Tai Chi, yoga and Pilates.

Salsa Dance

Cours de danse sur un rythme dynamique et riche venant tout droit de Cuba. A dance class set to a rich and dynamic rhythm which comes straight from Cuba.

Stretch & Sculpt

Un cours basé sur de multiples exercices aidant le développement de votre force et souplesse. A multi-functional exercises choice helps the development of your strength and flexibility.

Stretch & Tone™

Cours d’étirements musculaires complet inspiré des cours de danse classique. Le cours se déroule allongé au sol, alternant des exercices d’assouplissement et de musculation. Full body stretching class that takes inspiration from classic dance. The exercises are carried out on a mat and combine moves to stretch and to tone your muscles.

Core Conditioning

Séance intense de renforcement global de la sangle abdominale. Intense and comprehensive strengthening session for the abdominal muscles.

CoreXpress

Cours qui renforce de façon intens la musculature du centre du corps et votre posture en 15 minutes. Class to strengthen both the muscles in the centre of your body, and your posture in an intense 15 minute session.

Cycling

Entraînement cardio-vasculaire sur vélo basé sur le rythme cardiaque. L’utilisation d’un cardiofréquencemètre est conseillé. A cardio workout on the bike focusing on raising the heart-rate. Using a heartrate monitor in this class is a good way of monitoring your workout.

Stretching

Ce cours améliore votre souplesse et la mobilité des articulations. A class to improve your suppleness and joint mobility.

Strong Pilates Workout

Ce cours améliore l’équilibre entre les lignes musculaires et renforce le centre du corps de façon intensive. This class improves the balance between muscle chains and strengthens the body’s core intensively.

Swissball

Cours permettant de tonifier et d’assouplir l’ensemble du corps afin d’obtenir un bon maintien. Le cours se concentre sur les muscles stabilisateurs, notamment les muscles abdominaux et dorsaux. The perfect class for improving tone and flexibility of the whole body to help achieve perfect posture. The class concentrates particularly on the abdominal and spinal muscles.

Fit Hydro Pilates

Le cours suit la méthode du cours classique Hydro Pilates, avec des mouvements plus dynamiques et soutenus tout au long du cours. The class follows the same method as the classic Hydro Pilates class, with more dynamic and sustained movements throughout the class.

Free Body Sculpt

Cours de renforcement musculaire à l’aide de petits haltères et d’élastiques. Accessible à tous. Muscle-building classes which use small weights and elastic stretch bands. Accessible to all.

Functional Training Workout

Ce cours base ses mouvements sur les gestes et activités de la vie quotidienne afin de permettre à chacun de les réaliser plus aisément et d’éviter les blessures qui peuvent en découler. Ces exercices peuvent être réalisés avec ou sans poids autour de l’Omnia. This class bases its movements on the actions and activities of everyday life, to help each person perform them more easily and to avoid the kind of injuries which may arise from them. These exercises can be performed with or without weights using the Omnia.

Technique de nage

Cours permettant d’apprendre ou d’améliorer les techniques de nage que vous désirez travailler. Class to learn or to improve the swimming technique of your choice.

Trance™

Cours de danse cardio-vasculaire sur de la musique électronique, house, techno dance. Trance™ est une technique tonifiante qui améliore la condition physique et élimine le stress. A cardio-vascular dance class to the sounds of electronic, house and techno. This class will improve physical fitness and eliminate stress.

Yoga Therapy

Yoga alliant exercices de respiration et mantras pour mieux faire circuler l’énergie. Yoga combining breathing exercises and mantras for better circulation of energy.

Gym Douce

Ensemble d’exercices musculaires visant à renforcer les articulations et à rééquilibrer le corps par un travail en profondeur. A sequence of muscular exercises to strengthen the joints and reestablish overall balance thank to some deep muscular work.

Hatha Yoga

Yoga authentique pour connecter le physique, le mental et le spirituel. Authentic yoga that connects the body, the mind and the soul.

Hydro Pilates

Cours de renforcement musculaire et de stretching se pratiquant dans l’eau. Il a pour but de corriger la posture tout en renforçant les muscles du centre du corps. A strengthening and stretching class in water. Ideal to help correct posture and enhance core muscle strength.

Hypopressive Abs & Stretching

Exercices de stretching et de mobilisation ciblant les zones d’énergie du corps pour améliorer votre vitalité physique et mentale. Stretching and mobilisation exercises which target the energetic zones of the body to improve your physical and mental vitality.

WATFIT®

Cours s’effectuant sur une planche sur l’eau afin d’améliorer la proprioception, l’équilibre, la stabilité, les capacités du système cardio-respiratoire et renforcer la ceinture abdominale. A class performed on a board on the water in order to increase proprioception, balance, stability, the capacities of the cardiorespiratory system and strengthen the core.

Wellbeing Stretch

Ce cours va améliorer votre souplesse et la mobilité de vos articulations. This class will improve your flexibility and joint mobility.

Latin Dance

Cours combinant différents styles de danses latines : salsa, cha-chacha, bachata, merengue, mambo, cumbia et samba. Class combining different Latin dances: salsa, cha-cha-cha, bachata, merengue, mambo, cumbia and samba.

LBT - Legs, Bums, Tums

Entraînement destiné à tonifier les zones problématiques des cuisses, fessiers et abdominaux. Body-toning and conditioning class focusing on problem areas like thighs, bottoms and stomachs.

Martial Arts Workout

Un mélange de techniques d’arts martiaux, d’exercices cardio et musculaires et de techniques de défense. A mix of martial arts techniques, cardio and muscular exercises and defense techniques.

Pilates

Cours qui améliore l’équilibre entre les lignes musculaires et renforce le centre du corps. Class which improves balance between chains of muscles and strengthens the body’s core.

Pilates Ball

Cours de Pilates utilisant différents ballons qui améliore l’équilibre entre les lignes musculaires et renforce le centre du corps. Pilates class using different balls to improve the balance between chains of muscles and to strengthen the body’s core.

Power Yoga

Ce type de yoga ajoute aux postures spécifiques du yoga, des mouvements de fluidité, de fitness ou encore de Pilates. This form of yoga uses specific yoga poses, adding fluid movements drawn from fitness and Pilates.

Réveil Tonic

Tous les matins nos professionnels vous permettant d’aborder votre journée en toute tonicité. Awaken and refresh! Every morning our team will ensure that you have an energising and toning start to your day!

STUDIO CLASS TIMETABLE 02/04/2018 01/07/2018



ASPRIA
AVENUE LOUISE

LIVE LIFE WELL

Contact

Aspria Avenue Louise
Avenue Louise 71B Louizalaan
Bruxelles 1050 Brussels

Reception +32 2 610 40 66
L’Institut +32 2 610 40 66
Fitness Desk +32 2 610 40 75

Heures d’ouverture du club | Club opening hours

Lundi-vendredi | Monday-Friday 06.30 - 22.00
Weekend 08.00 - 20.00
Jours fériés | Bank holidays 08.00 - 20.00

STUDIO CLASS TIMETABLE

DU | FROM 02/04/2018 AU | UNTIL 01/07/2018



LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07.15-07.45 Réveil Tonic Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 Réveil Tonic Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 Réveil Tonic Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 Réveil Tonic Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 Réveil Tonic Wellbeing Advisor, Studio	10.00-11.00 LBT Nicoletta, Studio	10.00-10.40 Functional Training Workout Wellbeing Advisor, Fitness
09.30-10.30 Yoga Therapy Orazio, Studio	08.30-09.00 Wellbeing Stretch Wellbeing Advisor, Studio	09.30-10.30 Gym Douce Romain, Studio	08.00-08.45 AquaBIKE Lisa, Pool	08.30-09.00 Wellbeing Stretch Wellbeing Advisors, Studio	11.00-12.00 Stretching Nicoletta, Studio	10.00-10.45 AquaBIKE Nicole, Pool
10.00-10.45 Aquagym Sandrine, Pool	09.30-10.30 Body Care David, Studio	10.00-10.45 Aqua - dynamic Aziz, Pool	09.30-10.30 Hypopressive Abs & Stretching Sofia, Studio	09.30-10.15 Stretching Orsi, Studio	12.30-13.15 Aquagym Joelle, Pool	10.30-11.30 Trance™ Jean Luc, Studio
10.45-11.30 Aquagym Sandrine, Pool	10.30-11.30 Swissball Aziz, Studio	10.30-11.30 Stretching Orazio, Studio	10.30-11.30 Free Body Sculpt Aziz, Studio	09.30-10.15 Aquagym Sandrine, Pool	13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	11.30-12.30 Stretch & Tone™ Jean Luc, Studio
11.30-12.30 Salsa Dance Frankie, Studio	12.30-13.30 Pilates Classic Orsi, Studio	12.30-13.15 Hydro Pilates Orazio, Pool	11.30-12.30 Pilates Basics Serge, Studio	12.30-13.15 AquaBIKE Aziz, Pool	13.15-14.00 Aquagym Joëlle, Pool	13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone
12.00-12.45 Fit Hydro Pilates Orazio, Pool	13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	12.30-13.30 Cycling Valeria, Studio	11.45-12.30 WATFIT® Basic Lisa, Pool	12.30-13.30 Pilates Ball Orsi, Studio	16.00-16.40 Functional Training Workout Wellbeing Advisor, Fitness	16.00-16.40 Functional Training Workout Wellbeing Advisor, Fitness
12.30-13.30 Stretch & Sculpt Aziz, Studio	13.30-14.30 Rythmo Latino Dance Delis, Studio	13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	12.30-13.30 bodyART Basic® Serge, Studio	13.00-13.30 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	18.00-19.00 Strong Pilates Workout Brigitte, Studio	17.00-18.00 Cycling Yves, Studio
13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	18.00-18.45 WATFIT® Advanced Lisa, Pool	18.30-19.30 Aziz Tonic Aziz, Studio	12.30-13.30 Aquagym Delis, Pool	18.00-19.00 Cycling Anco, Studio		18.15-19.15 Power Yoga Linda, Studio
18.00-19.00 Pilates Basics Geny, Studio	18.00-19.00 Hatha Yoga Rebecca, Studio	19.30-20.30 Body Care & Stretch Brigitte, Studio	13.00-13.15 CoreXpress Wellbeing Advisor, Stretching Zone	19.00-19.15 Core Conditioning Wellbeing Advisor, Stretching Zone		
18.30-19.30 Technique de nage Benjamin, Pool	19.00-19.15 Core Conditioning Wellbeing Advisor, Stretching Zone	20.00-20.45 AquaBIKE Delis, Pool	14.00-15.00 Rythmo Latino Dance Delis, Studio	19.00-19.15 Core Conditioning Wellbeing Advisor, Stretching Zone		
19.00-19.15 Core Conditioning Wellbeing Advisor, Stretching Zone	19.00-19.45 Aquagym Xavier, Pool	20.30-21.00 Functional Training Workout Wellbeing Advisors, Fitness	18.30-19.30 American Jazz Dance Jean Luc, Studio	19.00-19.45 Aquagym BomBom, Pool		
19.00-20.00 Latin Dance Geny, Studio	19.00-20.00 Cycling Mihaela, Studio		19.00-19.45 Aquagym BomBom, Pool	19.30-20.00 Trance™ Jean Luc, Studio		
19.45-20.30 AquaBIKE Sébastien, Pool	20.00-21.00 Martial Arts Workout Peter, Studio		19.30-20.00 Trance™ Jean Luc, Studio	20.00-21.00 Ballet Jean Luc, Studio		
20.00-21.00 Super Sculpt Geny, Studio			20.30-21.00 Functional Training Workout Wellbeing Advisor, Fitness			

Ce cours ne sera pas dispensé du 02/04/2018 au 15/04/2018 inclus.
These classes will not be held between 02/04/2018 and 15/04/2018 inclusive.

Réservation en ligne
Online Booking

Il n'est pas permis de rejoindre un cours plus de 5 min après le début de celui-ci.
It is not possible to enter a class more than 5 mins after the start.

Pour plus d'informations :
For more information:
fitness.avenuelouise@aspria.be