

## 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.

### Aspria Well Stretch

Ce cours va améliorer votre souplesse et la mobilité de vos articulations.

This class will improve your flexibility and joint mobility.

### 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 intervaltraining 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.

### Core Conditioning

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

### Stretch & Body Balance

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.

### 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.

### CoreXpress

Cours qui renforce de façon intense 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 cardiofréquence-mètre 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.

### 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.

### Stretching

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

### 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.

### 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.

### Flow Yoga

Un cours de yoga qui met l'accent sur la coordination entre la respiration et les mouvements et qui a pour but de vous maintenir concentré, musclé et détendu.

A yoga class which puts the accent on co-ordination between the breathing and movements, with the goal of keeping you focused, muscled and relaxed.

### 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 thanks 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### Omnia™ Workout

Un entraînement fonctionnel en petit groupe sur notre nouvelle structure qui travaillera l'ensemble du corps ! A functional training in small groups on our new station that will work the whole body!

### 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 proposent des exercices variés 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 04/09/2017 24/12/2017



# STUDIO CLASS TIMETABLE

## DU | FROM 04/09/2017 AU | UNTIL 24/12/2017



LUNDI   MONDAY	MARDI   TUESDAY	MERCREDI   WEDNESDAY	JEUDI   THURSDAY	VENDREDI   FRIDAY	SAMEDI   SATURDAY	DIMANCHE   SUNDAY
07.15-07.45 <b>Réveil Tonic</b> Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 <b>Réveil Tonic</b> Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 <b>Réveil Tonic</b> Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 <b>Réveil Tonic</b> Wellbeing Advisor, Studio	07.15-07.45 <b>Réveil Tonic</b> Wellbeing Advisor, Studio	10.00-11.00 <b>LBT</b> Nicoletta, Studio	09.00-10.00 <b>Flow Yoga</b> Céline, Studio
09.30-10.30 <b>Yoga Therapy</b> Orazio, Studio	08.30-09.00 <b>Aspria Well Stretch</b> Wellbeing Advisor, Studio	09.30-10.30 <b>Gym Douce</b> Romain, Studio	08.00-08.45 <b>Aquabike</b> Lisa, Pool	08.30-09.00 <b>Aspria Well Stretch</b> Wellbeing Advisor, Studio	11.00-12.00 <b>Stretching</b> Nicoletta, Studio	10.00-10.40 <b>Omnia™ Workout</b> Wellbeing Advisor, Fitness
10.00-10.45 <b>Aquagym</b> Sandrine, Pool	09.30-10.30 <b>Body Care</b> David, Studio	10.30-11.30 <b>Stretching</b> Orazio, Studio	10.30-11.30 <b>Free Body Sculpt</b> Aziz, Studio	09.30-10.15 <b>Stretching</b> Orsi, Studio	12.30-13.15 <b>Aquagym</b> Joelle, Pool	10.30-11.30 <b>Trance™</b> Jean Luc, Studio
10.45-11.30 <b>Aquagym</b> Sandrine, Pool	10.30-11.30 <b>Swissball</b> Aziz, Studio	12.30-13.15 <b>Hydro Pilates</b> Orazio, Pool	11.30-12.30 <b>Pilates Basics</b> Serge, Studio	09.30-10.15 <b>Aquagym</b> Sandrine, Pool	13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	11.30-12.30 <b>Stretch &amp; Tone™</b> Jean Luc, Studio
12.30-13.30 <b>Stretch &amp; Sculpt</b> Aziz, Studio	12.30-13.30 <b>Pilates Classic</b> Orsi, Studio	12.30-13.30 <b>Cycling</b> Paolo, Studio	11.45-12.30 <b>WATFIT® Basic</b> Lisa, Pool	12.30-13.15 <b>Aquabike</b> Aziz, Pool	13.15-14.00 <b>Aquagym</b> Joëlle, Pool	13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone
13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	12.30-13.30 <b>bodyART Basic®</b> Serge, Studio	12.30-13.30 <b>Pilates Ball</b> Orsi, Studio	16.00-16.40 <b>Omnia™ Workout</b> Wellbeing Advisor, Fitness	16.00-16.40 <b>Omnia™ Workout</b> Wellbeing Advisor, Fitness
18.00-19.00 <b>Pilates Basics</b> Geny, Studio	13.30-14.30 <b>Rythmo Latino Dance</b> Delis, Studio	17.30-18.10 <b>Omnia™ Workout</b> Wellbeing Advisor, Fitness	12.30-13.30 <b>Aquagym</b> Delis, Pool	13.00-13.30 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone		17.00-18.00 <b>Cycling</b> Yves, Studio
18.30-19.30 <b>Technique de nage</b> Jérôme, Pool	18.00-18.45 <b>WATFIT® Advanced</b> Lisa, Pool	18.30-19.30 <b>Aziz Tonic</b> Aziz, Studio	13.00-13.15 <b>CoreXpress</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	18.00-19.00 <b>Cycling</b> Anco, Studio		18.15-19.15 <b>Power Yoga</b> Linda, Studio
19.00-19.15 <b>Core Conditioning</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	18.00-19.00 <b>Hatha Yoga</b> Rebecca, Studio	19.00-19.15 <b>Core Conditioning</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	18.30-19.30 <b>American Jazz Dance</b> Jean Luc, Studio	19.00-19.15 <b>Core Conditioning</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone		
19.00-20.00 <b>Latin Dance</b> Geny, Studio	19.00-19.15 <b>Core Conditioning</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone	19.30-20.30 <b>Stretch &amp; Body Balance</b> Sofia, Studio	19.00-19.15 <b>Core Conditioning</b> Wellbeing Advisor, Stretching Zone			
20.00-21.00 <b>Super Sculpt</b> Geny, Studio	19.00-19.45 <b>Aquagym</b> Xavier, Pool	20.00-20.45 <b>Aquabike</b> Delis, Pool	19.00-19.45 <b>Aquagym</b> Bombom, Pool			
	19.00-20.00 <b>Cycling</b> Mihaela, Studio		19.30-20.00 <b>Trance™</b> Jean Luc, Studio			
	20.00-21.00 <b>Martial Arts Workout</b> Peter, Studio		20.00-21.00 <b>Ballet</b> Jean Luc, Studio			

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](mailto:fitness.avenuelouise@aspria.be)

Réservation en ligne  
Online Booking