

DESCRIPTIONS DES COURS CLASS DESCRIPTIONS

Aerial Yoga

Ce type de yoga utilise un hamac de cirque en tissu comme outil pour atteindre les positions de yoga traditionnelles. L'Aerial Yoga vous relaxe, vous tonifie et vous donne le sentiment de voler !

This type of yoga uses a cloth circus hammock as a tool to achieve the traditional yoga positions. Through Aerial Yoga the body and mind relax and the core-strength is built. Experience the feeling of flying!

Aero Flex™

Cours cardio-vasculaire alternant mouvements de chorégraphie avec et sans impacts.

Cardio class mixing high and low impact choreographed moves.

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.

AquaFit

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire dans l'eau.

Cardio-vascular and muscular training in the water.

AcquaPole®

Discipline originale combinant acrobaties et mouvements de danse autour d'une barre verticale placée dans l'eau.

Unique activity combining acrobatics and dance movements around a vertical pole placed in the water.

Aqua Step

Cours d'aquafitness utilisant une plateforme surélevée pour varier l'intensité musculaire.

An aqua fitness class that uses an elevated platform to vary muscular intensity.

AQUAWORK™

Renforcement musculaire pratiqué dans l'eau avec un tube de résistance permettant de sculpter tout le corps et d'affiner la taille.

Muscular strengthening practised in water with a resistance tube, resulting in a sculpted and refined figure.

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.

bodyART Pure®

Cours de bodyART permettant d'en découvrir ses différentes variantes : Flow, deepWORK, Dynamics et Stretch.

bodyART class that enables you to sample its various concepts: Flow, deepWORK, Dynamics and Stretch.

BODYATTACK™

Véritable cours d'interval-training aux intensités variées, il combine exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques.

This varied-intensity interval-training class combines cardio-vascular and muscular exercises with simple and dynamic sequences.

BODYCOMBAT™

Ce cours fait travailler vos jambes, tonifie vos bras, votre dos et vos épaules et constitue un entraînement phénoménal des muscles de la ceinture abdominale. Vous brûlez les calories, développez votre coordination, votre agilité et votre vitesse, et vous vous sentez fort.

This class will work your legs and tone your arms, back and shoulders, and it makes a phenomenal workout for the muscles of your abdominal belt.

SH'BAM™

Cours de danse avec mouvements simples pour s'amuser et se dépenser. A fun and simple dance class, which provides a great workout.

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.

Stretching

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

Stretching / Yoga

Cours combinant des exercices de stretching et de yoga, suivi d'exercices de relaxation.

Class combining stretching and yoga exercises, followed by relaxation exercises.

Swimming Technique

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.

You'll burn calories, develop your coordination, agility and speed and you'll feel strong.

BODYPUMP™

Cours de renforcement musculaire durant lequel tous les groupes musculaires sont sollicités en travaillant avec des poids sur une barre.

Muscular strengthening class in which all muscle groups are worked with weights on a bar.

Boxing Workout

Entraînement de boxe avec apprentissage des mouvements de base. Les participants doivent apporter leur propre paire de gants. Boxing training, teaching the basic movements. Participants must bring their own pair of gloves.

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 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.

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.

Swissball Pilates

Cours de Pilates utilisant une swissball qui améliore l'équilibre entre les lignes musculaires et renforce le centre du corps. Pilates class using a swissball to improve the balance between chains of muscles and to strengthen the body's core.

Tai-Chi

Inspiré des arts martiaux taoïstes, ce cours améliore la posture et permet d'affiner son énergie vitale.

Inspired by Taoist martial arts, this class improves the posture and helps to refine the vital energy.

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 eliminates stress.

CXWORX™

Au moyen de mouvements fonctionnels, ce cours se focalise sur le centre du corps et les fessiers à l'aide de tubes et de charges externes.

This class concentrates on the body's core as well as the buttocks, using functional movements combined with the use of tubes and weight plates.

Cycling

Entraînement cardio-vasculaire sur vélo basé sur le rythme cardiaque. L'utilisation d'un cardiofréquencemètre est conseillé.

A cardio workout on bike focusing on raising the heart-rate. Using a heartrate monitor in this class is a good way of monitoring your workout.

Fit Bumps Aqua

Cours d'aquafitness pour femmes enceintes permettant de garder une bonne mobilité et de relâcher les tensions au niveau du dos, des jambes et du haut du corps.

Aqua fitness classes for mums to-be, which enables mobility and helps relax tension in the back, legs and torso.

Fit Mums

Ce programme postnatal permet de tonifier le corps après un accouchement. Avant de recommencer toute activité physique, il est préférable d'avoir l'accord d'un médecin. This postnatal programme helps to tone up the body after childbirth. Please consult your doctor before resuming physical exercise after giving birth.

TRX®

Un programme révolutionnaire d'entraînement fitness en suspension qui utilise la gravité contre le poids de l'individu pour développer à la fois la force, l'équilibre, la souplesse, la mobilité et la stabilité.

A revolutionary suspension fitness workout that uses gravity against the individual's own body weight to simultaneously develop strength, balance, flexibility, mobility and core stability.

Vinyasa Flow

Le Vinyasa Flow est une combinaison de postures synchronisées avec la respiration. Celle-ci accompagne le passage d'une pose à l'autre au rythme des inspirations et expirations.

Vinyasa Flow is a combination of poses synchronised with breathing. The breath acts as an anchor to the movement, helping you to flow from one pose to another in time with each breath in and out.

Foam Roller

Le Foam Roller est un rouleau en mousse utilisé dans la pratique des Pilates, pour étirer ses muscles, renforcer sa ceinture abdominale et s'auto-masser.

The Foam Roller is a tube made of foam which is used in Pilates to stretch the muscles, strengthen the abdominal belt and to massage oneself.

FUNctional Circuit

Le circuit fonctionnel est un cours qui 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. Functional circuit is a course which aims to adapt or develop exercises to allow individuals to perform the activities of daily life more easily and without injury. Some of the exercises use weights, while others do not.

FUNctional Mobility

Entraînement axé sur le développement de la mobilité fonctionnelle. Training focused on developing functional mobility.

FUNctional Strength

Entraînement axé sur le développement de la force fonctionnelle. Training based on strengthening development.

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 de 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.

Zumba®

La Zumba est une discipline associée à l'aérobic et inspirée des danses latines telles que la salsa, la samba ou encore la danse du ventre.

Zumba is a Latin inspired aerobics class that incorporates moves from salsa, samba and even belly dancing.

Hatha Yoga

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

Kundalini Yoga

Yoga dynamique alliant exercices de respiration et mantras pour mieux faire circuler l'énergie.

Dynamic yoga, combining breathing exercises and mantras to improve the energy circulation.

LES MILLS TONE™

Cours d'intensité moyenne de renforcement musculaire et permettant d'améliorer l'endurance.

Medium intensity muscular strengthening class, helping to improve endurance.

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, bottom and stomach.

Meditation

Le cours de méditation réduit le stress, apaise le mental, unifie le corps et l'esprit.

Meditation class to reduce stress, calm the mind and unify the body and mind.

Mind & Body

Ce cours associe des exercices de yoga, de Tai-Chi et de Pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.

This class combines exercises from yoga, Tai-Chi and Pilates to help you gain strength and flexibility, and to become more focused and calm.

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.

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.

Running Attitude

Entraînement physique complet pour joggeur débutant ou confirmé : mélange de course, musculation et stretching.

Full physical training for joggers, whether beginners or advanced: mixture of running, muscle-building and stretching.

STUDIO CLASS TIMETABLE 02/07/2018 - 02/09/2018



ASPRIA

ARTS-LOI

LIVE LIFE WELL

Contact

Aspria Arts-Loi
Rue de l'Industrie 26 Nijverheidstraat
Bruxelles 1040 Brussel

Reception +32 2 508 08 00
L'Institut +32 2 508 08 02
Fitness Desk +32 2 508 07 50

Heures d'ouverture du club | Club opening hours

Lundi-vendredi | Monday-Friday 06.30 - 23.00
Weekend 09.00 - 19.00
Jours fériés | Bank holidays 09.00 - 19.00

STUDIO CLASS TIMETABLE

DU | FROM 02/07/2018 AU | UNTIL 02/09/2018



LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07.30-08.00 Core Conditioning Trainer, Functional	07.30-08.30 Cycling Vincent, Cycling	07.30-08.15 Power Yoga Elena, Zen	07.30-08.00 Core Conditioning Trainer, Functional	07.30-08.20 FUNctional Circuit Trainer, Functional	09.15-10.15 BODYPUMP™ Chady, Energy	09.45-11.00 Vinyasa Flow ++ Anna, Zen
07.30-08.15 AquaBIKE BomBom, Pool	07.45-08.00 CoreXpress Trainer, Functional	07.45-08.00 CoreXpress Trainer, Functional	07.30-08.15 AquaFit Xavier, Pool	10.00-10.45 Fit Mums Trainer, Energy	09.30-11.00 Stretching / Yoga ++ Eric, Zen	11.00-12.00 BODYPUMP™ Joe, Energy
10.30-11.15 AquaFit Geny, Pool	10.30-11.30 Pilates + Frankie, Zen	07.45-08.30 BODYPUMP™ Express Aurélie, Energy	11.00-11.45 Swissball Nicoletta, Zen	10.30-11.30 Stretching Florent, Zen	10.30-11.00 CXWORX™ Sylvia, Energy	11.00-12.00 LES MILLS TONE™ Olivier G, Zen
10.30-11.20 FUNctional Mobility Trainer, Functional	11.30-12.15 AquaBIKE Trainer, Pool	10.30-11.15 AquaFit Xavier, Pool	12.30-13.15 LES MILLS TONE™ Sylvia, Energy	12.30-13.15 Hatha Yoga + Elena, Zen	11.00-12.00 BODYPUMP™ Sylvia, Energy	12.00-12.30 CXWORX™ Olivier G, Zen
12.00-12.30 Meditation Fiona, Zen	12.15-12.45 CXWORX™ David, Energy	12.20-13.10 Cycling Cindy, Cycling	12.30-13.15 Swissball Pilates Sophie, Zen	12.30-13.30 BODYPUMP™ Anis, Energy	11.00-12.30 Tai-Chi Thierry, Zen	12.15-13.15 BODYATTACK™ Joe, Energy
12.15-12.55 WATFIT® Trainer, Pool	12.15-13.00 Aerial Yoga ++ Anna, Zen	12.30-13.15 TRX® +++ Santo, Zen	12.30-13.15 AquaFit Joëlle, Pool	12.45-13.45 Cycling Isabelle, Cycling	11.15-12.45 Cycling Jean-Philippe, Cycling	12.30-13.30 Cycling Jérôme, Cycling
12.30-13.30 Cycling Isabelle, Cycling	12.45-13.30 BODYATTACK™ David, Energy	12.30-13.15 SH'BAM™ Lucia, Energy	12.45-13.35 FUNctional Circuit Trainer, Functional	13.00-13.15 CoreXpress Trainer, Functional	12.10-13.00 SH'BAM™ Farah, Energy	13.00-14.00 Ballet + Jean-Luc, Zen
12.30-13.30 Kundalini Yoga Fiona, Zen	12.45-13.30 AquaFit Christine, Pool	12.30-13.15 AcquaPole® Christine, Pool	12.45-13.45 Cycling Jean-Philippe, Cycling	13.15-14.00 Hatha Yoga ++ Elena, Zen	12.30-12.45 CoreXpress Trainer, Functional	14.00-15.00 Stretch & Tone™ Jean-Luc, Zen
12.30-13.30 BODYPUMP™ Samir, Energy	12.45-13.35 FUNctional Strength Trainer, Functional	13.00-13.15 CoreXpress Trainer, Functional	13.15-14.00 Pilates ++ Sophie, Zen	13.35-14.20 Pilates ++ Sophie, Energy	12.30-13.15 AQUAWORK™ Xavier, Pool	15.00-15.50 FUNctional Circuit Trainer, Functional
13.00-13.15 CoreXpress Trainer, Functional	12.45-13.45 Cycling Jérôme, Cycling	13.15-14.00 Cycling Cindy, Cycling	13.25-14.10 AquaBIKE Joëlle, Pool	17.30-18.00 CXWORX™ Olivier G, Energy	12.30-13.30 Stretching David S, Zen	15.00-16.00 Ballet ++ Jean-Luc, Zen
13.00-13.45 AQUAWORK™ Xavier, Pool	13.40-14.25 AquaBIKE Trainer, Pool	13.15-14.15 Ballet ++ Jean-Luc, Zen	18.00-19.00 BODYPUMP™ Santo, Energy	18.00-18.45 SH'BAM™ Olivier G, Energy	13.30-14.15 AquaBIKE Xavier, Pool	16.00-16.45 AquaFit Joëlle, Pool
13.30-14.15 Zumba® Guillermo, Zen	18.00-19.00 LES MILLS TONE™ Olivier G, Energy	13.20-14.05 Pilates ++ Serge, Energy	18.00-19.00 TRX® Nathalie, Zen	18.00-19.00 Pilates + Gea, Zen	13.30-14.30 Aero Flex™ Cindy P, Zen	16.00-17.00 Mind & Body Ninette, Zen
13.35-14.20 Pilates ++ Chris, Energy	18.15-19.00 AquaFit Marie, Pool	13.20-14.05 AquaFit Christine, Pool	18.15-19.00 AquaBIKE Nicole, Pool	18.30-19.20 FUNctional Circuit Trainer, Functional	15.00-16.00 Pilates + Nicoletta, Zen	16.45-17.30 AquaBIKE Joëlle, Pool
18.00-19.00 LBT David B, Zen	18.30-19.30 Cycling Bernard, Cycling	17.00-18.00 Stretching / Yoga ++ Eric, Zen	18.30-20.00 Running Attitude Jérôme, Outdoor	18.30-19.30 Cycling Vincent, Cycling	16.00-16.45 AquaFit Christine, Pool	17.00-18.00 Cycling Anco, Cycling
18.00-19.00 bodyART Basic® Serge, Energy	19.00-19.15 CoreXpress Trainer, Functional	17.30-18.00 CXWORX™ Samir, Energy	18.45-19.45 Cycling Koen, Cycling	19.00-20.00 Trance™ Jean-Luc, Energy	16.00-17.00 Pilates +++ Nicoletta, Zen	17.00-18.00 Aerial Yoga + Ninette, Zen
18.15-19.00 AquaFit Christine, Pool	19.00-19.45 AquaFit Marie, Pool	18.00-19.00 Stretching / Yoga Eric, Zen	19.00-20.00 Aerial Yoga ++ Elena, Zen	20.00-21.00 Stretch & Tone Jean-Luc, Zen	16.45-17.30 AcquaPole® Christine, Pool	17.45-18.30 Fit Bumps Aqua Joëlle, Pool
18.30-19.20 FUNctional Circuit Trainer, Functional	19.00-20.00 BODYCOMBAT® Chady, Energy	18.00-19.00 BODYCOMBAT® Samir, Energy	19.00-20.00 BODYATTACK™ Santo, Energy			
18.30-19.30 Cycling Cindy, Cycling	19.00-20.00 Stretch & Tone™ Jean-Luc, Zen	18.15-19.00 AquaFit Maud, Pool	19.15-20.00 AquaFit Nicole, Pool			
19.00-19.45 Aqua Step Christine, Pool	19.30-20.30 Cycling Bernard, Cycling	18.45-19.45 Cycling Bernard, Cycling	20.00-20.15 CoreXpress Trainer, Functional			
19.00-20.00 Aero Flex™ David B, Zen	20.00-21.00 American Jazz Dance Jean-Luc, Zen	19.00-19.45 WATFIT® Maud, Pool	20.00-21.00 Boxing Workout Daniel, Zen			
19.00-20.30 bodyART Pure® Serge, Energy	20.00-21.15 Vinyasa Flow +++ Anna, Energy	19.00-20.00 BODYPUMP™ Samir, Energy	20.00-21.15 Hatha Yoga Elena, Energy			
20.00-21.00 Boxing Workout Moustafa, Zen		19.00-20.00 Stretching / Yoga +++ Eric, Zen				
		20.00-20.15 CoreXpress Trainer, Functional				
		20.00-20.30 Swimming Technique + Ben, Pool				
		20.30-21.15 Swimming Technique ++ Ben, Pool				

✓ Jeton à la Réception
dès 1 heure avant le cours
Token at Reception
from 1 hour before the class

🛋 Ouverture de la crèche
Crèche is open

📅 Réservation en ligne
Online booking

+ Débutant | Beginner
++ Intermédiaire | Intermediate
+++ Avancé | Advanced

14+ Cours accessibles aux membres de
14 ans et plus.
Classes open to members aged 14
years and above.

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.artsloi@aspria.be