

Lundi / Monday			Mardi / Tuesday			Mercredi / Wednesday			Jeudi / Thursday			Vendredi / Friday			Samedi / Saturday			Dimanche / Sunday								
07.30-08.15	Aqua Fit Marianne		07.30-08.30	Spinning END Peter	S3	07.30-08.15	FUNctional Circuit Trainer	FS	07.30-07.50	Core Conditioning Max	FS	07.30-08.30	Spinning END Patrick	S3	09.30-11.00	Stretching/Yoga Eric	++ +++	S1	10.00-11.00	Stretching/Yoga Eric	++	S1				
07.30-07.50	Core Conditioning Instructor	FS	10.30-11.30	Pilates Greg	+ S1	10.30-11.15	Aqua Fit Xavier		07.30-08.15	Aqua Fit Xavier		10.30-11.30	Fit Mums Stroller Madeleine	m.m S4	10.30-11.00	CX Workx Sylvia		S4	11.00-12.00	Body Pump David		S4				
10.30-11.15	Aqua Fit BomBom		11.00-11.45	Fit Mums Workout Madeleine	mum S4	12.20-13.10	Spinning INT Peter	S3	11.00-11.45	Swiss Ball Xavier	S1	10.30-11.30	Stretch & Tone Jean-Luc	+ S1	11.00-12.00	Body Pump Sylvia		S4	11.00-12.00	Body Vive Olivier G		S1				
12.00-12.30	Meditation Marianne	S1	11.45-12.30	Fit Bumps Workout Madeleine	B S1	12.15-12.45	TRX Guelor	S1	12.20-13.10	Spinning STR Monica	S3	12.30-13.30	Body Pump Aurélie/Jack		S4	11.00-12.30	Tai-Chi Thierry		S1	12.00-12.30	CX Workout Olivier G		S1			
12.20-13.10	Spinning END Paolo	S3	12.00-12.30	CX Workx Monica	S4	12.30-13.15	Sh'Bam Caro F/Oli	S4	12.30-13.15	TBC Véronique	S4	12.30-13.15	Hatha Yoga Sash	+ S1	S3	11.30-12.30	Spinning INT Jean-Philippe		S3	12.15-13.15	Spinning INT Jean-Philippe		S3			
12.30-13.30	Kundalini Yoga Marianne	++ S1	12.30-13.15	Body Attack Edson	S4	12.45-13.30	Aqua Fit Christine		12.30-13.15	Aqua Fit Joëlle		12.45-13.45	Spinning STR Patti	S3	12.10-13.00	Latino Dance Amado	+ S4	S4	12.15-13.15	Body Attack David		S4				
12.30-13.30	Body Pump Monica	S4	12.30-13.15	Body Art Basic Ulli	+ S1	12.45-13.15	TRX Guelor	S1	12.30-13.15	Swiss Ball Pilates Gea	++ S1	13.15-14.00	Hatha Yoga Sash	++ S1	12.30-13.15	Aqua Fit Xavier		S4	13.00-14.00	Ballet Jean-Luc	+ S1	S1				
13.00-13.45	Aqua Fit Xavier		12.45-13.30	Aqua Fit Christine		13.15-14.00	Spinning INT Peter	S3	12.45-13.30	FUNctional Circuit Trainer	FS	13.35-14.20	Pilates Chris		S4	12.30-13.30	Stretching Olivier B		S1	13.15-14.15	Body Art Basic Anna	+ S1	S1			
13.15-14.00	Spinning END Paolo	S3	12.45-13.45	Spinning STR Alain	S3	13.15-14.15	Ballet Jean-Luc	++ S1	13.15-14.00	Pilates Gea	+++ S1	17.30-18.00	CX Workx Karine		S4	13.00-14.00	Latino Dance Amado	+ S4	S4	14.00-15.00	Stretch & Tone Jean-Luc	++ S1	S1			
13.30-14.15	Zumba Guillermo	S1	13.20-14.20	Body Pump Aurélie	S4	13.20-14.06	Pilates José	++ S4	13.15-14.00	Stretching Véronique	S4	18.00-19.00	Pilates Yogalates Greg	+ S4	S3	13.00-14.30	Spinning INT Peter		S3	15.00-16.00	Ballet Jean-Luc	++ S1	S1			
13.35-14.20	Pilates Chris	++ S4	13.15-14.00	Hatha Yoga Darius	++ S1	17.00-18.00	Stretching / Yoga Eric	++ S1	13.15-14.00	Spinning END Alain	S3	18.00-18.45	Sh'Bam Karine/Olivier G	S1	S1	13.30-14.30	Body Jam Olivier		S1	16.00-16.45	Aqua Fit Virginie		S1			
18.00-19.00	LBT Cathy	S1	18.00-19.00	Body Pump Denis	S4	17.00-18.00	Body Pump Florent	S4	18.00-19.00	Body Vive Olivier G	S4	18.30-19.30	Spinning INT David	S3	S3	14.00-15.00	Pilates Beran	+++ S4	S4	16.00-17.00	Trance Jean-Luc	++ S1	S1			
18.00-19.00	Pilates José	+ S4	18.00-19.00	Zumba Guillermo	S1	18.00-19.00	Stretching / Yoga Eric	+ S1	18.00-19.00	Spinning END Peter	S3	19.00-20.00	Pilates Adrienne	+ S1	S1	14.30-15.30	Aero Dance Olivier	++ S1	S1	16.45-17.30	Aqua Fit Virginie		S1			
18.15-19.00	Aqua Fit Christine		18.15-19.00	Aqua Fit Anne-Sophie		18.15-18.45	CX Workx Olivier G	S4	18.15-19.00	TOGU / Swiss Ball Florent	S1	19.15-20.15	Trance Jean-Luc	+ S4	S4	15.00-16.00	Pilates Greg	+ S4	S4	17.00-18.00	Spinning STR Vincent		S3			
18.30-19.15	FUNctional Circuit Trainer	FS	18.30-19.30	Spinning INT Bernard	S3	18.15-19.00	Aqua Fit Marianne		18.30-19.15	Aqua Fit Joëlle		18.30-19.30	Core Conditioning Trainer	FS	20.15-21.15	Stretch & Tone Jean-Luc	+ S1	S1	16.00-16.45	Aqua Fit Christine		S4	17.00-18.00	Body Pump Denis		S4
18.45-19.45	Spinning STR Alain	S3	18.30-20.00	Running Attitude Peter		18.45-19.45	Spinning INT Bernard	S3	19.00-19.30	Core Conditioning Trainer	FS	19.00-19.30	Body Attack Rémi	S4	S4	16.45-17.30	Aqua Step Christine		S3	17.30-18.15	Fit Bumps Aqua Virginie	B	S3			
19.00-19.45	Aqua Step Christine		19.00-19.45	Aqua Fit Anne-Sophie		19.00-19.45	Aqua Fit Marianne		19.00-20.00	Body Pump Jack	S4	19.00-20.00	Body Attack Rémi	S4	S4	17.00-18.00	Spinning END Bernard		S3							
19.00-20.30	Body Art Pure Ulli	++ S4	19.00-20.00	Step Latino Guillermo	++ S4	19.00-20.00	Body Pump Jack	S4	19.15-20.45	Running Attitude Mattieu		19.15-20.45	Running Attitude Mattieu		S3											
19.00-20.00	Body Sculpt Cathy	S1	19.00-20.00	Stretch & Tone Jean-Luc	++ S1	19.00-20.00	Stretching / Yoga Eric	+++ S1	19.00-20.00	TRX Guelor	S1	19.00-20.00	TRX Guelor	S1	S1											
19.45-20.30	Aqua Fit Christine		19.45-20.45	Spinning STR Bernard	S3	20.00-21.00	Pilates Sarah	++ S1	19.15-20.15	Spinning INT Peter	S3	19.15-20.15	Spinning INT Peter	S3	S3											
20.10-21.10	Boxing work-out Rachid	+ S1	20.00-21.30	Hatha Yoga Darius	+ S4	20.10-21.10	Body Jam Guelor	S4	19.30-20.15	Aqua Fit Friedel		19.30-20.15	Aqua Fit Friedel		S4											
			20.00-21.00	American Jazz Dance Jean-Luc	++ S1				20.10-21.10	Boxing work-out Rachid	++ S1															
			21.00-21.30	Trance advanced Jean-Luc	+++ S1				20.00-21.00	Body Art Stretch Ulli	+ S4															
									20.30-21.15	Swimming technique Friedel																

# STUDIO CLASS TIMETABLE

## 16/04/12 - 01/07/12

**B** Fit Bumps  
**mum** Fit Mums

FS Functional Studio  
 S1 Studio 1  
 S3 Studio 3  
 S4 Studio 4  
 Pool / Piscine  
 Outdoor

**New class / Nouveau cours**

+ Beginner / Débutants  
 ++ Intermediate / Intermédiaires  
 +++ Advanced / Avancés

Mums must be at least 6 weeks post natal and have medical clearance prior to participating in this class. • Les mamans peuvent nous rejoindre à compter de la 6ème semaine suivant l'accouchement, avec un certificat médical les autorisant à pratiquer une activité sportive.

Info: Xavier Peirels - [xpeirels@aspria.be](mailto:xpeirels@aspria.be)

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

# CLASS DESCRIPTIONS / DESCRIPTION DES COURS COLLECTIFS

## Aero Dance [SLIM]

Cardio class mixing high and low impact choreographed moves. • Cours cardio alternant mouvements chorégraphiés avec et sans impact.

## American Jazz Dance [FIT]

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

## Aqua Step [FIT] [SLIM]

An aqua fitness class that uses an elevated platform to vary muscular intensity. • Cours d’aquafitness utilisant une plate-forme surélevée pour varier l’intensité musculaire.

## Aquafit [FIT] [SLIM]

Cardio-vascular and muscular training in the water. • Entraînement cardio-vasculaire et musculaire dans l’eau.

## Ballet

Ballet technique class with emphasis on building strength mostly in the lower body and on developing flexibility. It’s mandatory to have hair tied back and wear tight clothing. • Cours de technique de la danse classique avec développement de la force du corps inférieur et de la souplesse. Il est impératif d’avoir les cheveux attachés et de porter des vêtements prêts du corps.

## BodyART Basic [FIT] [ZEN]

A mix of Yoga, physiotherapy, Japanese movements and classical breathing techniques for workout and relaxation. • Combinaison de Yoga, physiothérapie, mouvements japonais et de technique de respiration classique pour un entraînement et une relaxation intense.

## BodyART Pure [FIT] [ZEN]

BodyART class that enables you to sample its various concepts: Flow, Deep Work, Dynamics, Stretch. • Cours de BodyArt permettant d’en découvrir ses différentes variantes : Flow, Deep Work, Dynamics, Stretch.

## BodyART Stretch [FIT] [ZEN]

BodyART class created on the basis of Yoga asanas with energetic poses and specific breathing techniques. • Cours de BodyArt créé sur base du Yoga asanas avec poses énergétiques et contrôle de la respiration.

## Body Attack [FIT] [SLIM]

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

## Body Jam [SLIM]

Cardio class for all levels inspired by many different dance styles. • Cours cardio de niveau moyen inspiré de différents types de danse.

## Body Pump [FIT]

Muscular strengthening class in which all muscle groups are worked with weights on a bar. • Cours de renforcement musculaire durant lequel tous les groupes musculaires sont sollicités en travaillant avec des poids sur une barre.

## Body Sculpt [FIT]

Muscular strengthening class using light weights and stretch bands. • Cours de renforcement musculaire à l’aide de petits haltères et d’élastiques.

## Body Vive [FIT]

A group fitness workout without impact that lets you choose just how hard you work. • Entraînement fitness sans impact qui s’adapte à tous les niveaux.

## Boxing Workout [FIT] [SLIM]

Pure combat technique. Foot and fist combos. Participants must bring their own gloves. • Technique de combat pure. Enchaînements de pieds et poings. Les participants doivent amener leur propre paire de gants.

## Core Conditioning [FIT]

An intense session of abdominal exercises. • Séances intenses d’abdominaux donnés par nos instructeurs.

## CX Worx [FIT]

CX Worx hones in on the torso and sling muscles which is ideal for tightening your tummy and butt, while also improving functional strength and assisting in injury prevention. • CX Worx se focalise sur la zone du centre du corps, renforçant et tonifiant vos abdos et vos fessiers, tout en améliorant la force fonctionnelle et en aidant à prévenir les blessures.

## Fit Bumps Aqua

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

## Fit Bumps Workout

A class for mums-to-be that combines pilates- and yoga movements with breathing techniques to prepare your body for motherhood. • Cours pour femmes enceintes qui combine des mouvements du pilates et du yoga avec des techniques de respiration pour préparer le corps pour la vie comme maman.

## Fit Mums Stroller

A fun and sociable class enabling mothers and babies in pushchairs to meet up to enjoy some muscle toning in the fresh air. • Cours amusant permettant aux mamans et bébés en poussettes de se rencontrer et de profiter du grand air pour un reconditionnement musculaire.

## Fit Mums Workout

Reconditioning class to restore targeted muscle tone after a pregnancy. • Cours de remise en forme permettant un renforcement musculaire ciblé après une grossesse.

## FUNctional Circuit [FIT] [SLIM]

An effective 30 min workout incorporating functional whole body exercises using a variety of free range equipment. • Circuit de 30 min. incluant des exercices fonctionnels pour tout le corps réalisés à l’aide de divers machines et équipements.

## Hatha Yoga [ZEN]

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

## Kundalini Yoga [ZEN]

Dynamic yoga, combining exercises, breathing and mantras to improve the energy circulation. • Yoga dynamique alliant exercices, respiration et mantras pour mieux faire circuler l’énergie.

## Latino Dance

Salsa dance course. Partners and singles dancers welcome! • Apprentissage de la technique de danse salsa. Couples et individuels bienvenus.

## LBT - Legs, Bums and Tums [FIT]

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

## Meditation [ZEN]

Meditation class reduces stress, calms the mind, unifies body and mind. • Le cours de méditation réduit le stress, apaise le mental, unifie le corps et l’esprit.

## Pilates [FIT]

Gym-mat based class to improve balance and strengthen basic muscle structure. • Cours sur tapis qui améliore l’équilibre des muscles et renforce la musculature de base.

## Pilates Yogalates [FIT]

Class combining Pilates and Yoga techniques. • Cours combinant les techniques de Pilates et de Yoga.

## Running Attitude [FIT] [SLIM]

Full physical training for joggers, whether beginners or advanced: mixture of running, muscle-building and stretching. • Entraînement physique complet pour joggeur débutant ou confirmé: mélange de course, musculation et stretching.

## Sh’Bam [SLIM]

Dance class with simple moves but a great workout and lots of fun. • Cours de danse avec mouvements simples pour s’amuser et se dépenser.

## Spinning [SLIM]

Cardio-vascular training on the bike with heart-rates monitoring. 3 types of training: ENDurance, STRenght or INTerval. • Entraînement cardio-vasculaire sur vélo basé sur le rythme cardiaque. 3 types d’entraînements : ENDurance, STRenght ou INTerval.

## Step Latino [SLIM]

Cardiovascular class using step to latino rhythms. • Cours cardio-vasculaire utilisant une marche appelée step, au rythme de musiques latino.

## Stretch & Tone [FIT]

Stretch & Tone is a full body stretching class that takes inspiration from classic dance. The exercises are carried out on a mat and combine moves to stretch and also to tone your muscles. • Stretch & Tone est un 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.

## Stretching [ZEN]

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

## Stretching / Yoga [ZEN]

Class combining stretching and Yoga exercises, followed by relaxation exercises. • Cours combinant des exercices de stretching et de Yoga, suivi d’exercices de relaxation.

## Swimming technique

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

## Swiss Ball [FIT]

The perfect class for improving tone and flexibility of the whole body so as to achieve perfect posture. The class concentrates particularly on the abdominal muscles and those of the spine. • Le cours de Swiss Ball permet 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.

## Swiss Ball Pilates [FIT]

A Pilates class using a Swiss Ball to strengthen the core muscles. • Cours de Pilates utilisant un Swiss Ball pour le renforcement de la musculature de base.

## Tai-Chi Chuan [ZEN]

Tai-Chi brings out your internal force and at the same time tones the muscles, makes you more supple and boosts the immune system. • Le Tai-Chi vous apprend la force intérieure et en même temps, tonifie les muscles, augmente la souplesse et protège le système immunitaire.

## TBC - Total Body Conditioning [FIT]

Cardiovascular and muscular class to work out the whole body. • Cours cardio-vasculaire et musculaire qui permet de travailler l’ensemble du corps.

## TOGU/Swiss Ball

Mix/Combinaison of body conditioning exercises using swiss balls and togu balls. • Mélange d’exercices de renforcement musculaire utilisant des gros ballons ainsi que des demis ballons

## Trance

Rooted in a variety of cultures rich in sounds and steps, Trance class is invigorating, improves physical condition and eliminates stress. • D’inspiration culturelle variée riche en sons et en pas, le cours Trance tonifie et améliore la condition physique et élimine le stress.

## TRX [FIT]

TRX® Suspension Training is a revolutionary total-body fitness program that uses gravity against the individual’s own body weight to simultaneously develop strength, balance, flexibility and core stability. • TRX ® Suspension Training est un programme révolutionnaire d’entraînement fitness de la totalité du corps qui utilise la gravité contre le poids de l’individu pour développer à la fois la force, l’équilibre, la souplesse et la stabilité.

## Zumba [SLIM]

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