

01

SALLE FITNESS



Power plate :

les contractions provoquées par la machine vont optimiser le réflexe musculaire (réduction de la cellulite et de la rétention d'eau, affinement de la silhouette, perte de poids, amélioration de la condition physique...)

Du lundi au samedi
sur RDV **085.21.57.91**



POWER PLATE 06

Le centre de remise en forme Hall Fitness

vous accueille, une salle où la pratique du sport est adaptée à tous les âges, tous les niveaux et tous les objectifs :

1. Remise en forme
2. Remodelage de la silhouette
3. Développement de la condition physique générale
4. Amélioration des qualités physiques spécifiques
5. Santé

Horaire d'ouverture de la salle

Lundi	09h00-12h00	17h00-21h00
Mardi	10h30-13h30	17h00-21h00
Mercredi	14h00-17h00	17h00-21h00
Judi	09h00-12h00	17h00-21h00
Vendredi	09h00-12h00	17h00-21h00
Samedi	09h00-13h00	-
Dimanche	09h00-12h30	-

Objectif perte de poids

Dans votre quête de faire fondre les kilos superflus, nous vous proposons de participer en groupe à des séances guidées par notre diététicienne et nos coachs sportifs.

Pour tout renseignement, contactez-nous
(lundi et jeudi soir) au : 0497.79.84.79

Informations utiles

Hall Fitness Wanze
Rue Géo Warzée, 19
4520 Wanze
Pendant les heures d'ouverture au 085.21.57.91
ou au 0496.44.05.05 de 9h à 17h.



FITNESS HALL

01

02

03

04

05

06

**Centre de
remise en forme
de Wanze**



"Les Mills" est une méthode d'entraînement proposant des cours collectifs haut de gamme chorégraphiés en musique ainsi qu'un coaching personnalisé, élaborés par les meilleurs experts internationaux du fitness. Grâce à des exercices efficaces, ces méthodes donnent d'excellents résultats physiques et en plus c'est FUN !



BODYPUMP 02



Le Bodypump : forme & tonicité

Cours original de 60 minutes avec haltères pour le renforcement de tout le corps utilisant les meilleurs exercices de musculation comme les flexions, les développés-jetés-levés et les curis. Le Bodypump est le moyen le plus rapide pour retrouver la forme et faire fondre les kilos !

BODYATTACK 03



Le Bodyattack : énergie & endurance

Premier cours de circuit training d'une durée de 45 à 60 minutes en musique sans matériel ni accessoire. Des exercices d'endurance et de renforcement musculaire permettent un conditionnement physique complet mais aussi une récupération rapide. C'est le must de la condition physique !



RPM : rythme & puissance

Cours collectif de biking en musique, parfait pour affiner sa silhouette et perdre rapidement du poids. Vous suivez le rythme de pédalage et les différentes positions démontrées par le professeur. C'est le cours le plus simple des cours de fitness !



RPM 04
AUTRES COURS 05

Abdos-Fessiers :

Les séances permettent de tonifier la ceinture abdominale et de travailler les fessiers. En travaillant vos fessiers, non seulement vous améliorez votre silhouette mais vous diminuez également les tensions au niveau du dos et du bassin.

Fit Fun : en musique, vous dépenserez des calories tout en vous amusant. Cette activité permet d'améliorer la condition physique dans une ambiance très sympa.

Multimix Cardio :

c'est une activité idéale pour les personnes désireuses de faire du renforcement musculaire et du cardio intensément. Vous brûlez des calories, vous vous tonifiez et améliorez votre résistance et votre endurance !

Zumba : pour vous dépenser et faire fondre les calories sur des rythmes endiablés et ensoleillés !

Hallfitzen : mélange de gym douce-stretching-relaxation, une séance très très agréable !

Fit Step : un cours qui vous permet d'améliorer la condition physique, basé sur des chorégraphies.

Salle de fitness

Abonnements :
12 séances : 55 € - Trimestriel : 90 €
8 + 4 : 240 € (ou ordre permanent de 30€/mois)

Programme cours collectifs :

Abonnements :
12 séances : 65 € - Annuel : 240 €

Combinés Fitness + cours collectifs

Abonnement 2 x 12 : 95 €
Trimestriel fitness + 12 collectifs : 130 €
Annuel fitness + collectifs illimités : 6,90€/sem. (360 €)

Power Plate

10 séances : 90 €

Objectif perte de poids

10 séances : 70 €

Lundi	Mardi	Mercredi
18h30>19h30 Spinning	18h30>19h30 Spinning	18h30>19h30 RPM
19h00>20h00 Body Attack	18h30>19h30 Body Pump	19h30>20h30 RPM
19h30>20h30 Spinning	19h30>20h30 Fit Fun	19h00>20h00 Body Pump
19h00>20h00 Abdos-Fessiers	20h30>21h30 Zumba	20h10>21h10 Body Attack
20h00>21h00 Abdos-Fessiers		20h00>21h00 Fit Step
20h30>22h00 Obj. Perte Poids		

Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30>11h30 Spinning	18h30>20h00 Yoga	10h00>11h00 Spinning
20h30>21h30 Zumba		11h00>12h00 Spinning
20h30>22h00 Obj. Perte Poids		
		Dimanche
		09h45>10h45 RPM
		10h45>11h45 Mult Mix
		11h45>12h45 Hall Fit Zen

Spinning : le vélo autrement... dans une ambiance décontractée, ludique et en musique, le moniteur donnera le tempo

Yoga : venez vous détendre et vous relaxer dans une ambiance adaptée. Activité à la fois spirituelle et physique, un mode de vie et une aide pour conserver la santé.