

Aero Latino

A cardio and muscle toning session in one! Your instructor will vary the moves and the intensity to suit the accompanying Latin rhythms.

Aerotonic

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

American dance jazz

A dynamic class combining different rhythms and moves from Afro-Jazz to funk, culminating in the perfection of an energetic dance routine.

Aquagym

A rhythmical class in the pool, that can be adapted according to different skill levels.

Aquasculpt

A safe and effective way to tone muscles in the pool (mainly waist, thighs and abdominal muscles ...).

Be Balanced

Work out as if you were balancing on a cloud. On an Airex Balance Pad you will work your core muscles, proprioception, legs, shoulders and arms, improving the way that you hold your body at all times.

Body sculpt

Muscle-building classes open to all with the help of small weights and elastic stretch bands, etc.

Boot camp

30 minutes of military inspired exercise programme, given by our Wellness Adviser Team.

Circuit training

Group training session on the fitness floor (abdominals, buttocks, cardio- and strength training) under the supervision of a Wellness Adviser.

Core Body Sculpt

A unique class using only safe movements your body will be transformed as your strength and flexibility increases. Combines dynamic choreography with light weights and elastic branches.

Cycling

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

Free Sculpt

A full body training based on the use of several tonic techniques and different materials.

Functional Training

A 60 minute session in the fitness room incorporating 'daily movement' (functional) exercises carried out using the gym machines or equipment.

Gym Tonic

A sequence of muscular exercises to strengthen the joints and re-establish overall balance thanks to some deep muscular work.

Hatha Yoga

A type of yoga which improves flexibility and develops the art of breathing and meditation.

Hydro Pilates

A non-impact strengthening and stretching class using the movements from yoga, modern dance, and gymnastics. Practicing Pilates in water develops trunk stabilization, helps correct posture, enhances muscle strength and relieves stress.

La Barre

With exercises similar to those in classical dance, the class begins with an overall warm-up then a sequence of stretches at the bar. The Bar is securely fixed horizontally along one side of the studio and serves to increase the stretch whilst providing support.

Latin Moves

A dance class incorporating simple choreography set to a backdrop of cool Latin tunes. You will be transported to a world of Merengue, Salsa and Bachata. You are welcome to bring along your dance partner at a preferential rate.

LBT: Legs, Bums, Tums

A toning and conditioning class that focuses on problem areas: thighs, buttocks, abs.

Pilates

By deeply working the internal torso muscles, the spine will be realigned and supported; as result is a strong supple and graceful body.

Power Workout

A workout, which uses various types of exercises, focused on interval training.

Relaxation profonde

The ultimate chill-out. The instructor welcomes you to experience profound physical and mental relaxation.

Réveil Tonic

Awaken and refresh! Every morning our team will ensure that you have an energising and toning start to your day!

Session Abdos / Swissball

The perfect complement to your workout, our instructors will help you safely and effectively tighten up your abdominal area. Once a week this class is given with the use of a swissball.

Stretch & Sculpt

A multi functional exercises choice helps the development of your strength and flexibility.

Stretch & Tone™

Combining muscle-toning and stretching, this dynamic class will enable you to tone your body whilst increasing the flexibility of your joints at the same time.

Stretching

Stretching is an essential part of your workout and as well as the many other classes dedicated to this theme we invite you to join us for the group session at the end of every day.

Stretch Yoga

An intensive stretching course inspired by yoga techniques.

Swimming

Whether you've already mastered the basics or never dared to enter the water, you will be under the constant and careful supervision of our coach who will adapt the lesson according to your level. Breathing and stroke techniques are learnt in a fun group environment.

TBC – Total Body Conditioning

One of the best ways to develop overall functional fitness with the use of different materials.

Trance™

A cardio-vascular dance class to the sounds of electronic, house and techno. Taking inspiration from a variety of cultures (oriental, African, Asian), this class will improve physical fitness and eliminates stress. Open to all!

Yogalates

Through a series of movement you will learn how to activate deep muscles whilst improving their realignment and increasing your awareness of your posture. A combination of yoga and pilates exercises.

Zumba

Zumba class fuses hypnotic Latin rhythms and easy-to-follow moves to create a one-of-a-kind fitness program that will blow you away. Our goal is simple: we want you to want to work out and to love working out.

Faites-vous plaisir ou Faites-lui plaisir !
Treat someone special - or even yourself!

Studio Classes Timetable

02/01/2012 - 15/04/2012



Une idée cadeau originale :
Une journée Spa
à l'Aspria Avenue Louise

Pour plus d'informations sur les idées cadeaux bien-être :
spa days & chèques cadeaux surfez sur

www.aspria-avenuelouise.be

An original gift idea:
A Spa day at Aspria Avenue Louise

To find out more about our well being gift ideas,
such as spa days & gift certificates, visit

www.aspria-avenuelouise.be



AVENUE LOUISE

71b Avenue Louise 1050 Brussels
www.aspria-avenuelouise.be

Aero Latino

Cours associant des exercices cardio à des exercices musculaires. Le professeur fera varier les difficultés et les intensités sur des rythmes de musique latine.

Aerotonic

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

American dance jazz

Un cours dynamique basé sur différents rythmes musicaux combinant des styles de danses allant de l'Afro-Jazz au Funk pour aboutir à une maîtrise parfaite du corps à travers de multiples expressions.

Aquagym

Cours rythmique en piscine, adapté par nos professionnels selon le niveau.

Aquasculpt

Cours d'aquagym insistant sur le renforcement musculaire tout en tonifiant les zones cibles comme la taille, les cuisses et les abdominaux,...

Be Balanced

Sur l'Airx Balanced Pad vous allez travailler votre maintien, proprioception, muscles du tronc, jambes, épaules et bras tout en prenant conscience de la position de votre corps.

Body sculpt

Cours de renforcement musculaire à l'aide de petits haltères, élastiques, ... Accessible à tous.

Boot camp

30 minutes d'exercices s'inspirant d'un programme militaire, donnés par un de nos Wellness Adviser.

Circuit training

Séance d'entraînement en groupe (abdos, fessiers, cardio, musculation... au choix) sous la supervision de nos Wellness Advisers.

Core Body Sculpt

Ce cours permet la transformation de votre corps de la façon la plus sûre possible grâce à une bonne coordination des mouvements, de la force et de la souplesse. Les classes offrent un mélange passionnant de chorégraphies dynamiques qui incluent des exercices avec des poids et des bandes élastiques.

Cycling

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

Free Sculpt

Un entraînement complet du corps basé sur différentes techniques toniques et instruments.

Functional Training

Entraînement de 60 minutes dans la salle de fitness incluant des exercices fonctionnels pour tout le corps réalisés à partir de différentes machines et équipements.

Gym Tonic

Ensemble d'exercices musculaires visant à renforcer les articulations et à rééquilibrer le corps par un travail en profondeur.

Hatha Yoga

Sorte de Yoga qui développe la flexibilité combiné à l'art de la respiration et de la méditation.

Hydro Pilates

Cours de renforcement musculaire et de stretching se pratiquant dans l'eau. Il a pour but de développer le tronc et de corriger sa posture tout en renforçant les muscles et en libérant le stress.

La Barre

S'inspirant de la danse classique, ce cours est donné en deux parties. D'abord un échauffement musculaire et ensuite des étirements en s'aidant de la barre.

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
07.15-07.30 Réveil Tonic Wellness Adviser	07.15-07.30 Réveil Tonic Wellness Adviser	07.15-07.30 Réveil Tonic Wellness Adviser	07.15-07.30 Réveil Tonic Wellness Adviser	07.15-07.30 Réveil Tonic Wellness Adviser		
		09.30-10.30 Gym Douce Romain		09.30-10.15 Aquagym Sandrine		
					10.00-11.00 LBT Magalie	
10.30-11.30 Stretch & Sculpt Orazio	10.30-11.30 Be Balanced Vasiliki	10.30-11.30 Stretching Romain	10.30-11.30 Pilates Adrienne	10.30-11.30 NEW Circuit Training Wellness Adviser	11.00-11.30 Stretching Magalie	10.30-11.30 Trance™ Jean-Luc
10.30-11.15 Aquagym Sandrine		12.30-13.15 Hydro Pilates Orazio			11.30-12.30 Yoga Stretch Eric	11.30-12.30 Stretch&Tone™ Jean-Luc
12.30-12.45 Session Abdos Wellness Adviser	12.30-12.45 Swissball Abdos Wellness Adviser	12.30-12.45 Session Abdos Wellness Adviser	12.30-12.45 Swissball Abdos Wellness Adviser	12.30-12.45 Session Abdos Wellness Adviser	12.00-12.45 Aquagym Joel	
12.30-13.30 Free Body Sculpt Aziz	12.30-13.30 Pilates Adrienne	12.30-13.30 NEW Aero Laetino Aziz	12.30-13.15 Aquasculpt Vasiliki	12.30-13.30 Pilates Adrienne		
			12.20-13.15 Cycling Jo			
					16.00-17.00 Zumba Siyuan	16.00-17.00 Latin Moves Jhon
					17.00-18.00 Pilates Sophie	17.00-18.00 Cycling Yves
18.00-19.00 Pilates Adrienne	18.00-18.45 Hatha Yoga Sash	18.00-19.00 Aerotonic David		18.00-19.00 Power Workout Orazio		18.00-19.00 Stretching Linda
	18.30-19.15 Natation Benoît		18.30-19.30 American Jazz Dance Jean-Luc			
19.00-19.45 Aquagym Matthieu	18.45-19.30 Relaxation Profonde Sash	19.00-20.00 Yogalates Greg	19.00-19.45 Aquagym Anne Sophie			
19.00-19.15 Session Abdos Wellness Adviser	19.00-19.30 NEW Boot camp Wellness Adviser	19.00-19.15 Session Abdos Wellness Adviser	19.00-19.30 NEW Boot camp Wellness Adviser	19.00-19.15 Session Abdos Wellness Adviser		
19.00-20.00 Body Sculpt Vasiliki	19.30-20.30 Cycling Yves		19.30-20.00 Trance™ Jean-Luc			
			20.00-20.45 La Barre Jean-Luc			

STRETCHING ZONE

STUDIO CLASS

POOL

FITNESS ZONE

Latin Moves

Cours de dance avec des chorégraphies simples sur des rythmes latino ou des Caraïbes. Votre professeur vous transportera dans son monde avec des danses telles que le Merengue, la Salsa, le Bachata... (possibilité d'inviter son partenaire de dance à un tarif préférentiel).

LBT: Legs, Bums, Tums

Entraînement de mise en condition tonifiante qui se concentre sur les cuisses, fessiers et abdominaux.

Natation

Nous avons mis en place des cours de natation pour (ré)apprendre à nager. Durant 45 minutes, vous êtes suivi par un coach qui s'adapte à votre rythme d'apprentissage et vous apprend les techniques de la natation (mouvement, respiration,...) tout en préservant une dynamique de groupe.

Pilates

Cours collectif basée sur la méthode "Pilates". Cette méthode déclinée sous différents aspects améliore les synergies musculaires en travaillant le tonus en général.

Power Workout

Séance d'entraînement de différents types d'exercices à des rythmes différents définis par l'instructeur.

Relaxation profonde

L'instructeur vous accueille pour une séance de relaxation, celle-ci vous emmènera vers une détente physique et mentale optimale.

Réveil Tonic

Tous les matins nos professionnels vous proposent des exercices variés vous permettant d'aborder votre journée en toute tonicité.

Session Abdos / Swissball

Complément dynamique à votre entraînement, nos professionnels entraîneront votre sangle abdominale en toute sécurité. Ce cours se donnera une fois par semaine grâce à l'utilisation de la swissball.

Stretch & Sculpt

Un cours basé sur de multiples exercices aidant le développement de votre force et souplesse.

Stretch & Tone™

Entraînement alliant tonification musculaire et souplesse. Cours fonctionnel et dynamique qui vous aidera à tonifier votre corps et augmentera votre souplesse articulaire.

Stretching

Les étirements musculaires (communément appelé "stretching") sont une composante essentielle à votre activité physique. Vous aurez la possibilité d'assister aux cours collectifs dédié à ce sujet.

TBC – Total Body Conditioning

Un des meilleurs moyens de travailler tout le corps à l'aide de différents instruments.

Trance™

Cours de danse cardiovasculaire sur de la musique électronique, house, techno dance. D'inspiration culturelle variée (orientale, africaine, asiatique) riche en sons et en pas, Trance™ est une technique tonifiante qui améliore la condition physique et élimine le stress. Accessible à tous.

Yogalates

A travers une série d'exercices variés, vous apprendrez à activer les muscles profonds tout en allongeant l'ensemble des groupes musculaires. Combinant le Yoga à la méthode "Pilates", ce cours vous aidera à améliorer votre conscience corporelle.

Yoga Stretch

Un cours intensif de stretching basé sur les techniques yogas.

Zumba

Ce cours est une association unique de rythmes latinos envoûtants combinés à des mouvements de fitness faciles à suivre qui vous feront vous évader. Notre objectif est simple : nous voulons que vous vous dépensiez tout en prenant du plaisir.

Pour plus d'informations/For more information:

Benoît Myaux : bmyaux@apria.be - T 02 610 40 78