

*Bienvenue au Paradise World !  
Notre salle de fitness, l'une des plus  
modernes de la région, est ouverte  
tous les jours, sauf les jours fériés.*

**APPAREILS ET ENTRAÎNEMENTS DISPONIBLES :**

- ◆ Relaxation et respiration
- ◆ Cuisses-abdo-fessiers avancés
- ◆ Gymnastique avec des haltères
- ◆ Gymball
- ◆ Gymnastique avec élastiques
- ◆ Stretching ciblé
- ◆ Lia
- ◆ Feldenkrais
- ◆ Spinning
- ◆ Tae-bo
- ◆ Gym douce
- ◆ Body sculpt
- ◆ U. V. M.

**COACHING GRATUIT**

Profitez de notre infrastructure pour faire un diagnostic :

Mesures du taux de graisse :	15 €
Checking du dos :	40 €
Mesures du stress :	40 €
« Medi Maus » :	40 €

**PROGRAMME HEBDOMADAIRE \***

Lundi :	Matinée d'information Body-sculpt Spinning débutants Stretching dos
Mardi :	Stretching dos Callanetics (assouplissement de la taille)
Mercredi :	Stretching dos Aquagym Abdos avancés Stretching

Jeudi :	Tae-Bo Cuisses-abdos-fessiers Spinning
Vendredi :	Stretching dos Gymnastique correctrice et de relaxation Stretching
Samedi :	Entraînement libre
Dimanche :	Entraînement libre

(\*)Ce programme, susceptible d'être modifié, est donné sous réserve.

