

Cardio 45'

Mélangez les musiques les plus branchées avec des chorégraphies simples, et ajoutez-y un max de fun!

Vélo en salle, basé sur une simulation de montagne

Vélo en salle, basé sur le cyclisme de route. 3 niveaux
Easy: 30 min (pour débutant) , Normal: 45 min, XXL: 60 min

Cardio 60'

Fusion de danses torrides et de fitness, accessible à tous.
Transpirez sans y penser !!!

Musculaire 60'

Renforcement des Cuisses - Abdos - Fessiers

Renforcement musculaire intense à l'aide d'une barre et de disques amovibles

Cardio – Musculaire 60'

Très énergique, rythmé par une musique entraînante, brûlez des calories en améliorant votre capacité cardiovasculaire

Relaxation – Stretching 60'

Yoga, assouplissements, Tai-Chi, renforcement musculaire doux et relaxation.

Renforcement des muscles posturaux et du bas du dos. Dans une ambiance propice à l'ouverture du Corps et de l'Esprit

Cours-collectifs pour enfants 60'

Exercices psychomoteurs pour les enfants de 2 à 5 ans

Fitness pour les enfants de 6 à 10 ans

Psychomotricité et techniques d'arts martiaux. 6 à 12 ans

Break-Dance, Hip Hop. 6 à 12 ans

TARIFS ESPACE CARPE DIEM

Fitness Cours-collectifs, salle de Fitness et Sauna

Droits d'inscription : 49 €

Prise en charge individuelle avec un kiné : 70 €

- Bilan de santé avec votre coach, objectifs et test physique de votre forme.
- Elaboration et enregistrement de votre programme *Fitlinxx*.
- 3 évaluations de votre progression et mise à jour de votre programme.

1 an : 715 €

Carpe Diem : 12 mois minimum : 65 € / mois

Liberté: 4 mois : 279 €

Liberté Carpe Diem : 4 mois minimum : 77 € / mois

Carte de 20 entrées : 220 € (Validité de 8 mois) .

1 an en journée : 550 € (Accès limité de 8 h 30 à 17 h 00)

Carpe Diem en journée : 12 mois minimum : 50 € / mois
(Accès limité de 8 h 30 à 17 h 00)












































Etudiant (+ de 12 ans) 1 an : 495 € (si enfant de membre 330 €)

Etudiant Carpe Diem (+ de 12 ans) : 12 mois minimum : 45 € / mois
(si enfant de membre 30 € / mois)

Les Moments Kids : 2 à 12 ans. 20 séances : 150 €. L'année : 200 €

Pour tout abonnement adulte 1 an ou « Carpe Diem », recevez un accès gratuit aux cours-collectifs « Les Moments Kids ».

Garderie gratuite en semaine de 17 h 30 à 20 h 30

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
9H00						9h00		9h30 
10H00						10h00	 	10h30  
12h40						11h00	 	11h45 
17h30		 		 		14h00		
18h30	 		 	 	18h45			
19h30			  20h00	 				
20h30	 							



Lundi au vendredi
7 h 30 à 22 h
 Samedi : 8 h 30 à 16 h
 Dimanche : 9 h à 13 h

Tél. : 081 / 74 32 54
info@espacecarpediem.be