

LE SPORT EN TOUTE LIBERTÉ !

NOS FORMULES ADAPTÉES

FORMULE TICKETS

1 COURS COLLECTIF OU 1 SÉANCE DE FITNESS - VALIDITÉ 1 AN

1 SÉANCE	10 €	
10 SÉANCES	85 €	8,5€/séance
20 SÉANCES	130 €	6,5€/séance

ABONNEMENT FITNESS + SAUNA

ACCÈS ILLIMITÉ SALLE DE FITNESS

1 SÉANCE	10 €	
1 MOIS	45 €	
3 MOIS	125 €	
6 MOIS	225 € *	35€/mois
12 MOIS	385 € *	30€/mois

ABONNEMENT VIP

FITNESS + COURS COLLECTIFS + SAUNA

ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS COLLECTIFS ET À LA SALLE DE FITNESS

	-28 ANS (*carte étudiant)	ADULTE	60+ (*carte d'identité)
1 SÉANCE	10 €	10 €	10 €
DÉCOUVERTE 10 JOURS	30 €	30 €	30 €
1 MOIS	45 €	55 €	45 €
3 MOIS	115 €	135 €	125 €
6 MOIS	215 € *	255 € *	225 € *
	33€/mois	39€/mois	34€/mois
12 MOIS	365 € *	435 € *	395 € *
	28€/mois	33€/mois	30€/mois

* FREEZE 21

(Possibilité de geler votre abonnement quand vous partez en vacances MAX 21 jours/an)

PAS DE FRAIS D'INSCRIPTION
PAS DE DOMICILATION BANCAIRE



COURS DE SPORT POUR ENFANTS - 3 À 7 ANS

MERCREDI DE 15H30-16H30

Motricité - Rythmique - Psychomotricité - Circuit Training
Sous forme de petit parcours ludique et amusant !

SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

LOCATION DE LA SALLE DE COURS COLLECTIFS :

TEAMBUILDING
COURS PARTICULIER OU COLLECTIFS
COACHING
RÉPÉTITIONS DANSE
WORKSHOP
...

+ D'INFOS : INFO@FITNASTIC.BE



CENTRE MÉDICAL
& PARAMÉDICAL

DANS VOTRE SALLE DE SPORT !

REVALIDATION
SUIVI REMISE EN FORME
KINÉSITHÉRAPIE
OSTÉOPATHIE
MASSAGES
...

7 JOURS/7

LUNDI - VENDREDI
W-E & FÉRIÉS

07.30 - 22.00
09.00 - 18.00



COACHS EN SALLE

POIDS LIBRES

INDOOR CYCLING



COURS COLLECTIFS

MUSCULATION

ABDOS & RELAX



CROSS TRAINING

SAUNA

VESTIAIRES



MONTGOMERY
Fitnastic
SALLE DE SPORT



FITNESS - COURS COLLECTIFS - SAUNA
PERSONAL TRAINING - REMISE EN FORME
COURS POUR ENFANTS
CENTRE MÉDICAL & PARAMÉDICAL

SÉANCE D'ESSAI
VIP GRATUITE

RUE DU DUC 54 - 1150 BRUXELLES

02/762 58 98 - INFO@FITNASTIC.BE
WWW.FITNASTIC.BE



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

GRILLE DES COURS COLLECTIFS 2019 - 2020

- En période de vacances scolaires, nous passons en Maxi-Cours, grille horaire modifiée -

ABDOS EXPRESS 30'

du lundi au vendredi, séance d'abdos offerte dans votre abonnement par les moniteurs du Fitnastic

BODY POWER

Au rythme d'une musique entraînante suivi d'un enchaînement d'exercices dans le but de rétablir l'équilibre des différents groupes musculaires.

BODY SCULPT

cours idéal pour affiner la silhouette, faire fondre les graisses et raffermir le corps ! Avec haltères et poids légers, le programme fait travailler les principaux groupes musculaires.

BODY SHAPE

All in one, Raffermir, dessiner vos muscles et éliminer la cellulite grâce à une méthode rythmique et dynamique.

BODY TONIC

cours original pour acquérir la silhouette de vos rêves à votre rythme ! vous allez tonifier, brûler des calories, diminuer la masse grasseuse en améliorant votre condition physique.

BOOTCAMP

entraînement cardio et musculaire intensif. Force, stabilité et résistance occupent une place centrale. Idéal pour un corps plus ferme et plus fort!

CIRCUIT TRAINING

méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec peu ou très peu de temps de récupération.

CORE STABILITY

renforcement musculaire en profondeur alliant des éléments de respiration de yoga aux mouvements de la musculature du corps. Renforcement de ceinture abdominale, amélioration de la tenue posturale et rééquilibrage de la ceinture musculaire. Idéal après un accouchement ainsi que pour le dos.

FIT'KIDS

Cours de sport pour enfants, filles et garçons de 3 à 7 ans, encadré par 2 moniteurs sportifs ! Motricité - Rythmique - Psychomotricité - Initiation Circuit Training. Sous forme de petit parcours ludique et amusant !

INDOOR CYCLING

entraînement collectif d'une heure de vélo « indoor » qui allie endurance, musculation et dépense calorifique extrême ! Commencez à pédaler et prenez le rythme de la musique qui vous emmènera sur des terrains d'intensités différentes. Profitez de l'ambiance du groupe pour vous dépasser !

MOBILITY

Cours de mobilité, de stretch et de découverte de nouveaux mouvements avec ou sans matériel pour apprendre à maîtriser l'ensemble de son corps.

POWER BOUND

Programme avec mini trampoline ! Rebondir sur la toile élastique entraîne un travail de haute intensité et renforce les muscles et les articulations.

RESPI'MEDITATION

Cet atelier vous donne la possibilité par des mouvements doux en harmonie avec la respiration d'entrer dans l'espace du moment présent. Une initiation simple et douce à la méditation axée sur la conscience à la présence à votre corps, au vécu de l'instant présent, au lâcher prise des émotions et des pensées.

STEP

Combinaison de danse et d'aérobic qui consistent à utiliser une marche que l'on monte et redescend en chorégraphie. amélioration, entretien de la condition physique et une évolution du système cardiovasculaire

STEP & SCULPT

Travail localisé au niveau des jambes et des muscles fessiers. Monter et descendre, en musique d'une plate-forme tout en effectuant simultanément des exercices avec le haut du corps

STRETCH/PILATES

Travail musculaire dans l'assouplissement et renforcement des parties fragiles du corps tel que le dos, les articulations des jambes et des hanches en tenant compte du rythme de la respiration.

STRETCH/TONIC

A travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

T AFC

Taille Ados Fessiers Cuisses, renforcement musculaire ciblant les zones de la ceinture abdominales, les cuisses et les fessiers. Tonifie les muscles et affine la silhouette !

YOGA

yoga dynamique accessible à tous. Ils sont axés sur la recherche d'un bon alignement dans les postures, de la coordination dans leur enchaînement en harmonie avec la respiration

ZUMBA

Zumba® est un mixte entre l'efficacité, la rigueur d'un cours de fitness et le côté plus fun de la danse. Les cours sont composés de chorégraphies amusantes et faciles à suivre. Sans voir le temps passer, le cours est fini et on aura brûlé 800 calories !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	EARLY 'FIT OUVERTURE 07.30	EARLY 'FIT OUVERTURE 07.30	EARLY 'FIT OUVERTURE 07.30	EARLY 'FIT OUVERTURE 07.30	EARLY 'FIT OUVERTURE 07.30	OUVERTURE 09.00	OUVERTURE 09.00
10.00 - 11.00	Tafc 10.00 - 11.00	Yoga 10.00 - 11.00	Stretch'Tonic 10.00 - 11.00	Body Shape 10.00 - 11.00	Mobility 10.00 - 11.00		Indoor Cycling* 10.00 - 11.00
11.00 - 12.00		Respi'Méditation 11.00-12.00				Body Sculpt 10.30 - 12.00 MAXI	Tafc 10.30 - 12.00 MAXI
12.00 - 13.00		Indoor Cycling 12.00 - 13.00		Indoor Cycling 12.00 - 13.00			
13.00 - 14.00	Body Sculpt 12.30 - 13.30	Tafc 12.30 - 13.30	15.30-16.30 FIT' KIDS 3 À 7 ANS	Core Stability 12.30 - 13.30	Body Tonic 12.30 - 13.30		
	HORS ABONNEMENT FITNASTIC 17.00 - 18.00 POUR ADOS KRAV MAGA XMG		HORS ABONNEMENT FITNASTIC 17.00 - 18.00 POUR ADOS KRAV MAGA XMG				16.00 - 17.00 BOXE MIXTE HORS ABONNEMENT FITNASTIC
18.00 - 19.00	Yoga 18.00 - 19.00	Tafc 18.00 - 19.00	Stretch' Pilates 18.00 - 19.00	Body Shape 18.00 - 19.00	Stretch' Pilates 18.00 - 19.00	FERMETURE 18.00	FERMETURE 18.00
18.15 - 18.45	ABDOS'EXPRESS 30' 18.15 - 18.45	ABDOS'EXPRESS 30' 18.15 - 18.45	ABDOS'EXPRESS 30' 18.15 - 18.45	ABDOS'EXPRESS 30' 18.15 - 18.45	ABDOS'EXPRESS 30' 18.15 - 18.45		
19.00 - 20.00	Body Power 19.00 - 20.00	Mobility 19.00 - 20.00	Step & sculpt 19.00 - 20.00	Zumba 19.00 - 20.00	Power Bound* 19.00 - 20.00		
		Indoor Cycling* 19.00 - 20.00	Indoor Cycling* 19.00 - 20.00	Indoor Cycling* 19.00 - 20.00			
20.00 - 21.00	Bootcamp 20.00 - 21.00	Core Stability 20.00 - 21.00	Step 20.00 - 21.00 INTERMÉDIAIRE	Circuit Training 20.00 - 21.30 MAXI			

POUR LE BON DÉROULEMENT DES COURS COLLECTIFS

J'arrive à l'heure, si je n'y arrive pas je rentre discrètement dans la salle de cours
J'éteins mon gsm
Je viens en chaussures propres et adaptées à la pratique du sport en salle
Je pense à prendre ma bouteille d'eau
Je comprends qu'il puisse y avoir des changements d'horaire
Je pense à réserver mon vélo ou mon trampoline à l'accueil ou par téléphone au 02 762 58 98
J'adopte l'esprit Fitnastic; je laisse mes problèmes au travail, je viens pour me détendre et passer un bon moment

BON COURS ! AMUSEZ-VOUS !

* Réservez vos places à l'accueil ou par téléphone au 02 762 58 98