

# STADIUM KINETIX

Boulevard Lambermont 236 - 1030 Schaerbeek  
Lambermontlaan 236 - 1030 Schaerbeek  
02/560 02 60

lundi - vendredi / maandag - vrijdag: 07.00 - 23.00  
samedi - dimanche / zaterdag - zondag: 09.00 - 19.00

[www.stadium.be](http://www.stadium.be)



Vous aimeriez perdre ou gérer votre poids et/ou raffermir votre corps d'une façon énergique et agréable ? Les cours Shape changeront votre silhouette !

#### Shape:

Op zoek naar een leuke en energieke manier om gewicht te verliezen, uw gewicht onder controle te houden of om uw lichaam te verstevigen? Met de Shape lessen werkt u aan uw silhouet.

Votre apparence constitue un des éléments de succès de votre vie de tous les jours. Travail de force et renforcement musculaire sont au rendez-vous !

#### Power

Is uw uiterlijk een deel van uw dagdagelijks succes? Dan zijn krachttraining en spierversterkende oefeningen perfect wat u nodig heeft.

Si vous êtes à la recherche d'un équilibre entre le corps et l'esprit, rejoignez-nous aux cours Balance !

#### Balance

Als u op zoek bent naar een manier om een perfect evenwicht tussen lichaam en geest te vinden, dan bent u meer dan welkom in onze Balance lessen!

Vous êtes conscient que l'activité sportive contribue positivement à votre santé et qualité de vie. Déroulement, amusement et nouveautés sont pour vous des mots clés d'un entraînement réussi.

#### Fun & Move

U bent er van bewust dat sporten een positief effect heeft op uw gezondheid en levenskwaliteit. Ontspanning, amusement en nieuwigheden zijn voor u essentieel voor een ideale training.

Vous êtes déjà sportif et désirez améliorer vos performances sportives aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur ? Ces cours s'adressent à vous !

#### Sport

U bent zowel indoor als outdoor sportief bezig, maar zou graag net dat tikkeltje beter presteren? Dan zijn deze lessen geknipt voor u!



Débutants - Beginners



Débutants/Moyen - Beginners/Gemiddeld



Moyen - Gemiddeld



Moyen/Avancé - Gemiddeld/Gevorderd



Avancé - Gevorderd



HORAIRE  
LESSENROOSTER

### Maandag - Lundi - Monday

10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
11:00	12:00	Aqua-Sculpt	POOL	*	■	■
11:00	12:00	Bodysculpt	HALL 2	*/**		■
12:00	13:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
12:30	13:30	Cycling	HALL 3	*/**	■	
12:30	13:30	Pilates	HALL 2	*		■
17:00	18:00	Total-Functional-Circui	HALL 1	*	■	
17:00	18:00	Hatha-Yoga	HALL 2	*		■
18:00	19:00	Hatha-Yoga	HALL 2	**		■
18:00	19:00	Taille-Abdo-Fessier	HALL 4	*/**		■
18:00	19:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
18:30	19:30	Cycling	HALL 3	*/**	■	
19:00	20:00	LesMills-BodyCombat	HALL 2	*/**	■	
19:00	20:00	CardioBoxing	CrossTraining	*/**	■	■
19:00	20:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
19:00	20:00	AeroSculpt	HALL 4	*/**	■	
19:30	20:30	Cycling	HALL 3	*	■	
20:00	21:00	LatinMove	HALL 2	*/**	■	
20:00	21:00	Stretching	HALL 4	*		■

### Dinsdag - Mardi - Tuesday

10:00	11:00	Pilates	HALL 2	*/**		■
10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
11:00	12:00	Aqua-Sculpt	POOL	*/**	■	
11:00	12:00	Total-Functional-Circui	HALL 1	*	■	
12:30	13:30	Kundalini-Yoga	HALL 2	*		■
18:00	19:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*/**		■
18:00	19:00	LesMills-Bodypump	HALL 4	*/**	■	
18:00	19:00	Abdo-Bottom-Stretch	HALL 2	*/**		■
18:00	19:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	
19:00	20:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
19:00	20:00	Bodysculpt	HALL 4	*/**		■
19:00	20:00	LesMills-BodyAttack	HALL 2	**/**	■	
20:00	21:00	Zumba	HALL 4	*	■	
20:00	21:00	LadiesSelfDefence	CrossTraining	*/**	■	■
20:00	21:00	Pilates	HALL 2	*		■

### Woensdag - Mercredi - Wednesday

10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
10:30	11:30	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
10:30	11:30	Aqua-Burner	POOL	*/**	■	
12:30	13:30	Cycling	HALL 3	*	■	
17:00	18:00	Gym-Silhouette	HALL 4	*	■	
17:00	18:00	Yoga	HALL 2	*/**		■
18:00	19:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
18:00	19:00	Discovery Class	HALL 2	*	■	
18:00	19:00	Taille-Abdo-Fessier	HALL 4	*/**		■
18:30	19:30	Cycling	HALL 3	*	■	
18:30	19:30	Aqua Tonic	POOL	*/**		■
19:00	20:00	Zumba	HALL 4	*	■	
19:00	20:00	LesMills-BodyCombat	HALL 2	*/**	■	
19:00	20:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
19:00	20:00	Total-Functional-Circui	HALL 1	*/**	■	
19:30	20:30	Cycling	HALL 3	**	■	

### Donderdag - Jeudi - Thursday

10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
10:00	11:00	Pilates	HALL 2	*/**		■
11:00	12:00	Aqua-Abdo-Bottom	POOL	*	■	
11:00	12:00	Total-Functional-Circui	HALL 1	*	■	
12:30	13:30	Zumba	HALL 4	*	■	
17:00	18:00	Bodysculpt	HALL 2	*/**		■
18:00	19:00	Posturology	HALL 4	*		■
18:00	19:00	Afro Dance	HALL 2	*/**	■	
18:00	19:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
18:00	19:00	Aqua-Sculpt	POOL	*	■	
19:00	20:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	
19:00	20:00	Aero-Dance	HALL 2	*/**	■	
19:00	20:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
19:00	20:00	Fatburning	HALL 4	*/**	■	
20:00	21:00	Salsa	HALL 2	*	■	
20:00	21:00	Abdo-Bottom-Stretch	HALL 4	*		■
20:00	21:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	

### Vrijdag - Vendredi - Friday

9:00	10:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
10:00	11:00	Bodysculpt	HALL 2	*/**		■
10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
11:00	12:00	Taille-Abdo-Fessier	HALL 2	*/**		■
16:30	17:30	Total-Functional-Circui	HALL 1	*		■
17:00	18:00	Aqua-Sculpt	POOL	*	■	
17:00	18:00	Abdo-Bottom-Stretch	HALL 2	*/**		■
18:00	19:00	Cycling	HALL 3	*	■	
18:00	19:00	LesMills-Bodypump	HALL 4	*/**	■	
19:00	20:00	Danse Orientale	HALL 2	*/**	■	
19:00	20:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	
19:00	20:00	LesMills-BodyAttack	HALL 4	**/**	■	
19:00	20:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■

### Zaterdag - Samedi - Saturday

10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
10:00	11:00	ABX-Aqua-Boxing	POOL	*	■	
10:00	11:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
10:00	11:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	
10:00	11:00	LesMills-BodyCombat	HALL 4	**/**	■	
11:00	12:00	Cycling	HALL 3	**	■	
11:00	12:00	Bodysculpt	HALL 4	*/**		■
11:00	12:00	Aqua-Sculpt	POOL	*/**	■	
12:00	13:00	LesMills-BodyAttack	HALL 2	**/**	■	
12:00	13:00	Stretching	HALL 4	*		■
13:00	14:00	Pilates	HALL 4	*		■
14:00	15:00	Zumba	HALL 4	*	■	
17:00	18:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■

### Zondag - Dimanche - Sunday

10:00	11:00	Discovery Class	HALL 4	*/**	■	
10:00	11:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
10:00	11:00	Cycling	HALL 3	*/**	■	
10:00	11:00	Total-Body-Circuit	HALL 1	*		■
10:00	11:00	Aqua-Burner	POOL	*/**	■	
10:00	11:00	Abdo-Bottom-Stretch	HALL 2	*		■
11:00	12:00	Cycling	HALL 3	**	■	
11:00	12:00	Bodysculpt	HALL 2	*/**		■
11:00	12:00	Step-Tonic	HALL 4	**/**	■	
11:00	12:00	Aqua-Sculpt	POOL	*/**	■	
12:00	13:00	Aero-Dance	HALL 4	**/**	■	
13:00	14:00	Zumba	HALL 4	*	■	
13:00	14:00	Tai-Chi	HALL 2	*/**		■
14:00	15:00	FittBall	HALL 2	*/**		■
14:00	15:00	LesMills-Bodypump	HALL 4	*/**	■	
14:00	15:00	CrossTraining	CrossTraining		■	■
16:30	18:00	Maxi-Fitcircuit-90'	HALL 1	*/**		■

à partir de - vanaf -as from 08/01/2018

Vous aimeriez perdre ou gérer votre poids et/ou raffermir votre corps d'une façon énergique et agréable ? Les cours Shape changeront votre silhouette !

**Shape:**

Op zoek naar een leuke en energieke manier om gewicht te verliezen, uw gewicht onder controle te houden of om uw lichaam te verstevigen? Met de Shape lessen werkt u aan uw silhouet.

Votre apparence constitue un des éléments de succès de votre vie de tous les jours. Travail de force et renforcement musculaire sont au rendez-vous !

**Power**

Is uw uiterlijk een deel van uw dagdagelijks succes? Dan zijn krachttraining en spierversterkende oefeningen perfect wat u nodig heeft.

Si vous êtes à la recherche d'un équilibre entre le corps et l'esprit, rejoignez-nous aux cours Balance !

**Balance**

Als u op zoek bent naar een manier om een perfect evenwicht tussen lichaam en geest te vinden, dan bent u meer dan welkom in onze Balance lessen!

Vous êtes conscient que l'activité sportive contribue positivement à votre santé et qualité de vie. Défolement, amusement et nouveautés sont pour vous des mots clés d'un entraînement réussi.

**Fun & Move**

U bent er van bewust dat sporten een positief effect heeft op uw gezondheid en levenskwaliteit. Ontspanning, amusement en nieuwigheden zijn voor u essentieel voor een ideale training.

Vous êtes déjà sportif et désirez améliorer vos performances sportives aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur ? Ces cours s'adressent à vous !

**Sport**

U bent zowel indoor als outdoor sportief bezig, maar zou graag net dat tikkeltje beter presteren? Dan zijn deze lessen geknipt voor u!



Débutants - Beginners



Débutants/Moyen - Beginners/Gemiddeld



Moyen - Gemiddeld



Moyen/Avancé - Gemiddeld/Gevorderd



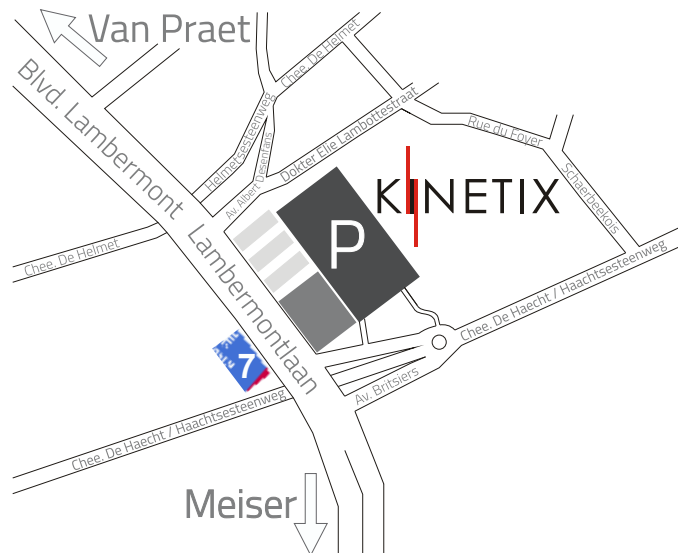
Avancé - Gevorderd

# STADIUM KINETIX

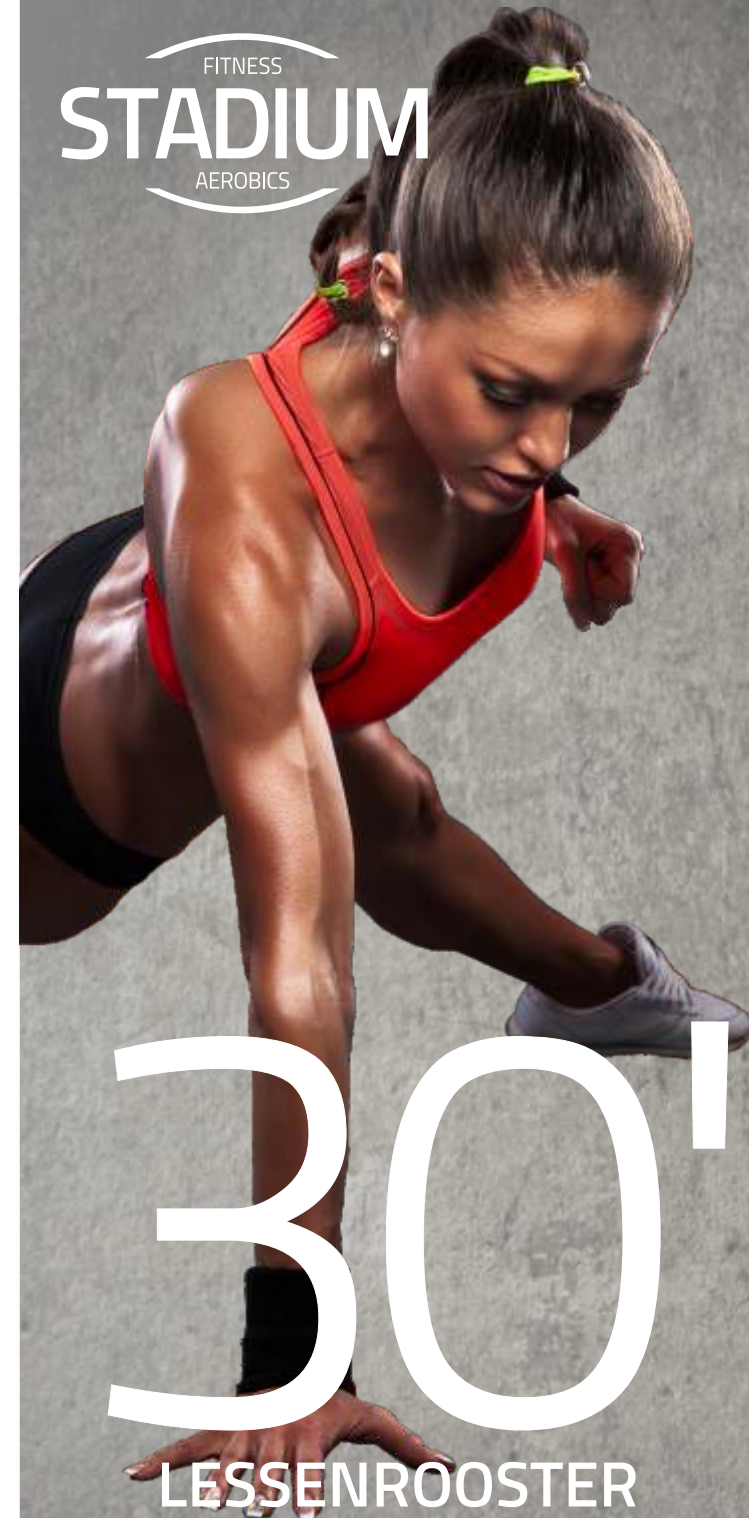
Boulevard Lambermont 236 - 1030 Schaerbeek  
Lambermontlaan 236 - 1030 Schaerbeek  
02/560 02 60

lundi - vendredi / maandag - vrijdag: 07.00 - 23.00  
samedi - dimanche / zaterdag - zondag: 09.00 - 19.00

[www.stadium.be](http://www.stadium.be)



FITNESS  
**STADIUM**  
AEROBICS



Cours collectifs de  
30 minutes à partir  
du 08 janvier

Groepslessen van  
30 minuten  
vanaf 08 januari

30 minute  
Group classes as  
from January 08th

#### Maandag - Lundi - Monday

7:30	8:00	Abdo	HALL 2	*	■
8:00	8:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
13:00	13:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
15:30	16:00	Abdo	HALL 2	*	■
16:00	16:30	Functional Training	FITNESS1	*	■ ■ ■
16:30	17:00	Suspension Training	FITNESS1	*	■ ■

#### Dinsdag - Mardi - Tuesday

7:30	8:00	Abdo	HALL 2	*	■
8:00	8:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
15:30	16:00	Abdo	HALL 2	*	■
16:00	16:30	Kinesis-circuit	FITNESS1	*	■
16:30	17:00	Kettlebell	CrossTraining	*	■ ■
19:00	19:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■

#### Woensdag - Mercredi - Wednesday

7:30	8:00	Abdo	HALL 2	*	■
8:00	8:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
15:30	16:00	Abdo	HALL 2	*	■
16:00	16:30	Functional Training	FITNESS1	*	■ ■ ■
16:30	17:00	Suspension Training	FITNESS1	*	■ ■

#### Donderdag - Jeudi - Thursday

7:30	8:00	Abdo	HALL 2	*	■
8:00	8:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
15:30	16:00	Abdo	HALL 2	*	■
16:00	16:30	Kinesis-circuit	FITNESS1	*	■
16:30	17:00	Kettlebell	CrossTraining	*	■ ■
19:00	19:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■

#### Vrijdag - Vendredi - Friday

7:30	8:00	Abdo	HALL 2	*	■
8:00	8:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
10:00	10:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
15:30	16:00	Abdo	HALL 2	*	■
16:00	16:30	Functional Training	FITNESS1	*	■ ■ ■
16:30	17:00	Suspension Training	FITNESS1	*	■ ■

#### Zaterdag - Samedi - Saturday

10:30	11:00	Abdo	HALL 2	*	■
11:00	11:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
14:00	14:30	Kettlebell	CrossTraining	*	■ ■
14:30	15:00	Functional Training	FITNESS1	*	■ ■ ■
15:00	15:30	Abdo	HALL 2	*	■

#### Zondag - Dimanche - Sunday

11:00	11:30	Stretching-30'	HALL 1	*	■
14:30	15:00	Kinesis-circuit	FITNESS1	*	■
15:00	15:30	Abdo	HALL 2	*	■