



FITNESS

WELLNESS CONNECTION

www.zfitness.fr

3 Niveaux de progression

Initiation – Intermédiaire – Avancé

+350 Cours vidéos à disposition

En Français et en Anglais

Nos cours sont basés sur 4 piliers :

- Qualité
- Convivialité
- Sécurité
- Efficacité



Biking

Endurance, Résistance, Cardio-training

Serge Lavelle



RÉF	● ● ●	🕒
BK-P1-33	Initiation	10mn
BK-P2-45	●	15mn
BK-P4-163	●	20mn
BK-P4-174	●	20mn
BK-P6-288	●	30mn
BK-P1-34	Intermédiaire	20mn
BK-P1-35	●	20mn
BK-P2-46	●	20mn
BK-P2-47	●	20mn
BK-P2-48	●	20mn
BK-P2-49	●	20mn
BK-P2-50	●	30mn
BK-P2-51	●	30mn
BK-P3-121	●	30mn
BK-P3-122	●	30mn
BK-P4-172	●	30mn
BK-P4-182	●	30mn
BK-P4-207	●	30mn
BK-P4-219	●	30mn
BK-P4-226	●	30mn
BK-P6-267	●	30mn
BK-P6-289	●	30mn
BK-P1-36	Avancé	30mn
BK-P1-37	●	30mn
BK-P2-52	●	30mn
BK-P2-53	●	45mn
BK-P3-123	●	30mn
BK-P3-124	●	30mn
BK-P3-125	●	45mn
BK-P4-167	●	45mn
BK-P4-179	●	45mn
BK-P5-211	●	45mn



RÉF	  	
BK-P5-222		45mn
BK-P5-215		30mn
BK-P6-266		30mn
BK-P6-268		45mn
BK-P6-290		30mn

Aurelie Magnin

RÉF	  	
BK-P5-185	Initiation	30mn
BK-P5-191	Intermédiaire	30mn
BK-P5-195	Avancé	30mn

Z'Walking

Marche Tonifiante, Cardio et Renforcement

Sabrina Zammit

RÉF	  	
ZW-P2-91	Initiation	10mn
ZW-P2-92		15mn
ZW-P2-93		20mn
ZW-P2-94	Intermédiaire	20mn
ZW-P2-95		20mn
ZW-P2-96		20mn
ZW-P3-126		20mn
ZW-P3-127		20mn
ZW-P5-243		20mn
ZW-P2-97	Avancé	20mn
ZW-P2-98		30mn
ZW-P3-128		30mn
ZW-P3-129		30mn
ZW-P3-130		30mn
ZW-P4-164		30mn
ZW-P4-165		30mn
ZW-P4-166		30mn
ZW-P5-224		30mn
ZW-P5-229		30mn
ZW-P5-236		30mn
ZW-P5-245		30mn

Evelyne Frugier



RÉF	  	
ZW-P6-272		30mn
ZW-P6-273		30mn
ZW-P6-274		30mn
ZW-P6-275		30mn
ZW-P6-276		30mn

Step

Dynamisme, Rythme, Chorégraphie

Samir Labidi



RÉF	  	
STEP-P6-291		30mn
STEP-P6-292		30mn
STEP-P6-293		30mn

Evelyne Frugier



RÉF	  	
ST-P2-69	Initiation	15mn
ST-P4-141		30mn
ST-P1-23	Intermédiaire	20mn
ST-P2-70		20mn
ST-P2-71		20mn
ST-P4-142		30mn
ST-P1-24	Avancé	30mn
ST-P1-25		20mn
ST-P2-72		30mn
ST-P5-253		30mn
ST-P5-254		30mn
ST-P5-225		30mn
ST-P5-255		30mn

Serge Lavelle



RÉF	● ● ●	
ST-P1-21	Initiation	10mn
ST-P1-22	Intermédiaire	20mn

Véronique Fontaine



RÉF	● ● ●	
ST-P4-148	●	30mn

Z'Boxing

Coordination, Poings/Pieds, Rythme

Sandrine Gagliano



RÉF	● ● ●	
ZB-P4-159	Initiation	30mn
ZB-P4-160	Intermédiaire	30mn
ZB-P4-161	Avancé	30mn

Samir Labidi



RÉF	● ● ●	
ZB-P5-231	Initiation	30mn
ZB-P5-234	Intermédiaire	30mn
ZB-P6-284	●	30mn
ZB-P6-285	●	30mn
ZB-P5-238	Avancé	30mn
ZB-P6-286	●	30mn
ZB-P6-287	●	30mn

Z'Trampoline

Evelyne Frugier



RÉF	● ● ●	
ZT-P5-208	Initiation	15mn
ZT-P5-218	Intermédiaire	30mn
ZT-P6-280	●	30mn
ZT-P6-281	●	30mn
ZT-P5-235	Avancé	30mn
ZT-P6-282	●	30mn
ZT-P6-283	●	30mn

Lia

Chris Lombard



RÉF	● ● ●	
LIA-P5-188	Initiation	30mn
LIA-P5-192	Intermédiaire	30mn
LIA-P5-196	Avancé	30mn

Abdominaux

Sangler, maintenir, renforcé

Evelyne Frugier



RÉF	● ● ●	
ABD-P1-01	Initiation	10mn
ABD-P2-54	●	15mn
ABD-P4-143	●	20mn
ABD-P1-02	Intermédiaire	20mn
ABD-P1-03	●	20mn
ABD-P2-55	●	10mn
ABD-P2-56	●	15mn
ABD-P4-145	●	30mn
ABD-P5-256	●	20mn
ABD-P5-239	●	20mn
ABD-P6-317	●	30mn
ABD-P6-318	●	30mn
ABD-P1-04	Avancé	20mn
ABD-P2-57	●	8mn
ABD-P3-102	●	25mn
ABD-P3-103	●	15mn
ABD-P3-104	●	10mn
ABD-P4-177	●	30mn
ABD-P5-257	●	20mn
ABD-P5-230	●	30mn
ABD-P5-241	●	10mn
ABD-P5-258	●	20mn
ABD-P6-319	●	30mn

Véronique Fontaine



RÉF	● ● ●	
ABD-P4-147	Intermédiaire	30mn

Stéphanie Pieteraerents



RÉF	  	
ABD-P6-314		15mn
ABD-P6-315		30mn
ABD-P6-316		30mn

Body Sculpt

Sculpter, Dynamiser, Renforcer

Evelyne Frugier



RÉF	  	
BS-P2-64	Initiation	15mn
BS-P1-09	Intermédiaire	20mn
BS-P1-10		20mn
BS-P2-65		15mn
BS-P4-155		30mn
BS-P1-11	Avancé	20mn
BS-P2-66		30mn
BS-P3-110		30mn
BS-P4-169		30mn
BS-P5-212		30mn

Aurelie Magnin



RÉF	  	
BS-P5-183	Initiation	30mn
BS-P5-201	Intermédiaire	30mn
BS-P5-205	Avancé	30mn

Serge Lavelle



RÉF	  	
BS-P1-08	Initiation	10mn

Sofiane Slaoua

latinva
FITNESS



RÉF	● ● ●	
BS-P6-309	●	30mn
BS-P6-310	●	30mn
BS-P6-311	●	30mn
BS-P6-312	●	30mn

Bosu

Equilibre, Stabilité, Renforcement

Evelyne Frugier



RÉF	● ● ●	
BS-P1-26	Initiation	10mn
BOSU-P6-294	●	30mn
BS-P1-27	Intermédiaire	20mn
BS-P1-28	●	20mn
BS-P2-76	●	15mn
BS-P2-77	●	15mn
BOSU-P6-295	●	30mn
BS-P1-29	Avancé	30mn
BS-P2-78	●	15mn
BS-P3-109	●	25mn
BS-P4-175	●	30mn
BS-P4-180	●	20mn
BS-P5-237	●	30mn
BOSU-P6-296	●	30mn



Cuisses / Fessiers

Tonifier, Sculpter, Galber

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
CF-P1-05	Initiation	10mn
CF-P2-58		15mn
CF-P1-06	Intermédiaire	20mn
CF-P2-60		10mn
CF-P4-144		30mn
CF-P5-240		10mn
CF-P1-07	Avancé	20mn
CF-P2-59		15mn
CF-P3-105		25mn
CF-P3-106		15mn
CF-P4-176		20mn
CF-P5-252		10mn
CF-P5-223		30mn

Cuisses / Abdos / Fessiers

Aurelie Magnin		
RÉF	  	
CAF-P5-189	Initiation	30mn
CAF-P5-199	Intermédiaire	30mn
CAF-P5-203	Avancé	30mn

Chris Lombard		
RÉF	  	
CAF-P5-202	Intermédiaire	30mn

Stéphanie Pieteraerents		
RÉF	  	
CAF-P6-260	Intermédiaire	30mn
CAF-P6-261	Intermédiaire	30mn
CAF-P6-262	Avancé	30mn

Sofiane Slaoua

latinva
FITNESS



RÉF



CAF-P6-313

Avancé

30mn

Power yoga

Attitude, Placement, Respiration

Evelyne Frugier



RÉF



PY-P1-30

Initiation

10mn

PY-P1-31

Intermédiaire

20mn

PY-P2-68



20mn

PY-P3-113



25mn

PY-P1-32

Avancé

30mn

PY-P2-67



15mn

PY-P4-170



30mn

Z'Ball

Chris Lombard



RÉF



ZB-P5-184

Initiation

30mn

ZB-P5-190

Intermédiaire

30mn

ZB-P5-194

Avancé

30mn

Evelyne Frugier



RÉF



ZB-P6-306

Initiation

30mn

ZB-P6-307

Intermédiaire

30mn

ZB-P6-308

Avancé

30mn

Hiit

Samir Labidi		
RÉF	● ● ●	🕒
HIIT-P6-277	Initiation	30mn
HIIT-P6-278	Intermédiaire	30mn
HIIT-P6-279	●	30mn
HIIT-P6-303	●	30mn
HIIT-P6-304	Avancé	30mn
HIIT-P6-305	●	30mn

Taille

Tonification, Structuration, Maintien

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	🕒
T-P2-73	Initiation	10mn
T-P2-74	●	10mn
T-P2-75	Intermédiaire	10mn
T-P3-112	Avancé	25mn

Z'Challenge

Sabrina Zammit		
RÉF	● ● ●	🕒
ZC-P5-216	Avancé	10mn
ZC-P5-221	●	10mn
ZC-P5-227	●	10mn
ZC-P5-232	●	10mn



Postural Ball

Nadine Garcia			
RÉF	● ● ●		
PB-P5-249	●	30mn	
PB-P5-250	●	30mn	
PB-P5-251	●	30mn	

Post natal

Centrage, Positionnement, Douce Tonification

Evelyne Frugier			
RÉF	● ● ●		
PN-P1-38	● Initiation	10mn	



Pilates

Tonification Profonde, Respiration, Détente

Chris Lombard



RÉF	● ● ●	
P-P5-186	Initiation	30mn
P-P5-198	Intermédiaire	30mn
P-P5-200	Avancé	30mn

Evelyne Frugier



RÉF	● ● ●	
P-P1-16	Initiation	10mn
P-P2-79		20mn
P-P1-17	Intermédiaire	20mn
P-P1-18	●	20mn
P-P2-80	●	15mn
P-P2-81	●	15mn
P-P6-300	●	30mn
P-P1-19	Avancé	30mn
P-P1-20	●	30mn
P-P3-107	●	25mn
P-P3-108	●	15mn
P-P4-146	●	30mn
P-P5-214	●	30mn
P-P6-301	●	30mn
P-P6-302	●	30mn

TAO Respiratoire

Dynamisation, Harmonisation, Energie

Pierre Pyronnet



RÉF	● ● ●	
TR-P3-138	Accessible à tous	10mn
TR-P3-139	Accessible à tous	10mn
TR-P3-140	Accessible à tous	10mn

Spécial dos

Douceur, Renforcement, Relâchement

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
SPD-P3-114	Intermédiaire	25mn
SPD-P4-158	Accessible à tous	30mn

Yogalates

Fluidité, Profondeur, Détente

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
YL-P4-157	Intermédiaire	30mn
YL-P4-171		30mn
YL-P4-178		30mn

Hatha Yoga

Ildiko Paksi		
RÉF	  	
YOG-P5-244	Initiation	30mn
YOG-P5-246	Intermédiaire	30mn
YOG-P5-248	Avancé	30mn
YOG-P6-263	Intermédiaire	30mn
YOG-P6-264	Intermédiaire	30mn
YOG-P6-265	Avancé	30mn

Yoga

		
RÉF	● ● ●	🕒
YOG-P5-E52	Initiation	30mn
YOG-P5-E54	Intermédiaire	30mn
YOG-P5-E56	Avancé	30mn

Automassage

		
RÉF	● ● ●	🕒
AM-P5-233	Initiation	20mn
AM-P5-217	●	20mn
AM-P5-220	●	20mn

Yog n Move

Yoga, Danse Libre, Relaxation

		
RÉF	● ● ●	🕒
YM-P3-99	Initiation	30mn
YM-P3-100	Intermédiaire	30mn
YM-P3-101	Avancé	30mn

Danse et rythme

Latunga

Convivialité, Chaleur, Rythme

Luis Adrien Roderic



RÉF	  	
LGA-P1-39	Initiation	10mn
LGA-P2-82		12mn
LGA-P2-83		12mn
LGA-P1-40	Intermédiaire	20mn
LGA-P1-41		20mn
LGA-P2-84		20mn
LGA-P2-85		22mn
LGA-P2-86		20mn
LGA-P3-131		30mn
LGA-P1-42	Avancé	30mn
LGA-P1-43		30mn
LGA-P2-87		18mn
LGA-P2-88		30mn
LGA-P2-89		30mn
LGA-P2-90		30mn
LGA-P3-132		30mn
LGA-P3-133		30mn
LGA-P3-134		30mn
LGA-P3-135		30mn

Z'Dancing

Chorégraphie, Rythme, Liberté

Sabrina Zammit



RÉF	  	
ZD-P4-152	Initiation	20mn
ZD-P4-154	Intermédiaire	30mn
ZD-P4-156	Avancé	30mn
ZD-P5-210		30mn
ZD-P5-209		30mn
ZD-P5-213		25mn

Véronique Fontaine

RÉF



ZD-P4-149

Intermédiaire

30mn

Afro Move

Dance Ludique, Chorégraphie, Cardio

Evelyne Frugier

RÉF



AM-P3-115

Initiation

20mn

AM-P3-116



20mn

AM-P3-117



20mn

AM-P3-153



30mn

AM-P3-168

Avancé

30mn

Latinva

Sofiane Slaoua

RÉF



LVA-P5-242

Initiation

30mn

LVA-P5-247

Intermédiaire

30mn

LVA-P6-297

Intermédiaire

30mn

LVA-P6-298



30mn

LVA-P5-259

Avancé

20mn

LVA-P6-299



30mn

Z'Choré

Chorégraphie, Rythme, Liberté

Véronique Fontaine

RÉF



ZCH-P4-150

Initiation

30mn

Stretching

Souplesse, Détente, Récupération

Evelyne Frugier



RÉF		
STG-P1-12	Initiation	10mn
STG-P2-61		05mn
STG-P2-62		05mn
STG-P2-63		08mn
STG-P1-13	Intermédiaire	20mn
STG-P1-14		20mn
STG-P4-173		30mn
STG-P1-15	Avancé	30mn
STG-P3-111		25mn
STG-P4-181		30mn

Stéphanie Pieteraerents



RÉF		
STG-P6-269	Initiation	30mn
STG-P6-270	Intermédiaire	30mn
STG-P6-271	Avancé	30mn

Aurélié Magnin



RÉF		
STG-P5-187	Initiation	30mn
STG-P5-193	Intermédiaire	30mn
STG-P5-197	Avancé	30mn

Spécial âge d'or

Douceur, Coordination, Rythme

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	🕒
SAO-P3-118	Initiation	30mn
SAO-P3-119	Intermédiaire	30mn
SAO-P3-120	Avancé	30mn
SAO-P4-151	Accessible à tous	30mn
SAO-P5-228	Accessible à tous	30mn

Relaxation Bio Dynamique

Détente, Relaxation, Lacher Prise

Pierre Pyronnet		
RÉF	● ● ●	🕒
RBD-P3-136	Accessible à tous	10mn
RBD-P3-137	Accessible à tous	10mn

Z'Equilibre

Zen, Forme, Posture

Sandrine Gagliano		
RÉF	● ● ●	🕒
ZEQ-P4-162	Accessible à tous	30mn

Chi Ball

Mouvements, Etirements, Equilibre

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	🕒
CHB-P1-44	Initiation	15mn

English Courses



Cardio training

Step

Vitality, Rhythm, Choreography

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	
ST-P4-E44	Avancé	30mn

Strengthening and Toning

Body Sculpt

Sculpt, Boost, Strengthen

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	
BS-P3-E15	Initiation	25mn
BS-P3-E16	Intermédiaire	25mn
BS-P4-E23	Avancé	30mn
BS-P4-E24	●	30mn
BS-P4-E25	●	20mn
BS-P4-E34	●	30mn

Abdominals

Chisel, Maintain, Strengthen

Evelyne Frugier		
RÉF	● ● ●	
ABD-P3-E04	Initiation	25mn
ABD-P3-E05	Intermédiaire	25mn
ABD-P4-E40	●	30mn
ABD-P3-E06	Avancé	25mn
ABD-P4-E28	●	30mn

Legs and Glutes

Tone, Sculpt, Shape

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
LG-P3-E07	Initiation	20mn
LG-P3-E08	Intermédiaire	20mn
LG-P3-E09	Avancé	20mn
LG-P4-E29		30mn

Bosu

Balance, Stability, Strengthening

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
BS-P4-E36	Initiation	20mn
BS-P4-E43	Intermédiaire	30mn
BS-P5-E50	Avancé	30mn

Power yoga

Attitude, Body Placement, Breathing

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
PY-P4-E35	Initiation	20mn
PY-P4-E41	Intermédiaire	30mn
PY-P3-E14		20mn
PY-P4-E45	Avancé	30mn

Core

Toning, Structuring, Posture

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
C-P3-E12	Initiation	20mn
C-P3-E13	Intermédiaire	20mn

Pilates

Deep Core Toning, Breathing, Relaxation

Evelyne Frugier		
RÉF		
P-P4-E25	Initiation	30mn
P-P4-E30		30mn
P-P4-E31		30mn

Yogalates

Flow, In-Depth, Relaxation

Evelyne Frugier		
RÉF		
YL-P4-E42	Intermédiaire	30mn
YL-P4-E46		30mn
YL-P4-E48		30mn

Yog n'Move

Yoga, Free-Form Dance, Relaxation

Clotilde Swartley		
RÉF		
YM-P3-E01	Initiation	30mn
YM-P3-E02	Intermédiaire	30mn
YM-P3-E03	Avancé	30mn

Latinva

Sofiane Slaoua

latinva.
FITNESS

RÉF	  	
LVA-P5-E51	Initiation	30mn
LVA-P5-E53	Intermédiaire	30mn
LVA-P5-E65	Avancé	30mn

Afro Move

Ludic Dance, Choreography, Cardio

Evelyne Frugier



RÉF	  	
AM-P4-E27	Initiation	20mn
AM-P4-E39	Intermédiaire	30mn
AM-P4-E47	Avancé	30mn

Stretching

Suppleness, Relaxation, Recovery

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
ST-P3-E10	Initiation	20mn
ST-P3-E11	Intermédiaire	20mn
ST-P4-E37		20mn
ST-P4-E26	Avancé	30mn

Golden Age

Softness, Coordination, Rhythm

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
GA-P3-E18	Initiation	25mn
GA-P3-E19	Intermédiaire	25mn
GA-P3-E20	Avancé	25mn
GA-P4-E32	Accessible à tous	30mn

Upper Body

Open Up, Toning, Upper Body

Evelyne Frugier		
RÉF	  	
UB-P4-E33	Intermédiaire	20mn
UB-P4-E49		30mn



Fiche TECHNIQUE

Matériel

... pour faire fonctionner le concept z'fitness de façon optimale.

BORNE TACTILE

- 1 Mini PC, intel core i3, disque dur SSD 1TO, 8Go RAM, fonctionnement sur système d'exploitation «Ubuntu Linux»
- 1 Ecran tactile iiYama 22 pouces LED
- 1 Support pour fixer le mini PC derrière l'écran

CABLE HDMI (Non fourni)

Vous pouvez en avoir plusieurs, si vous souhaitez une diffusion sur plusieurs TV.

Une connexion internet Haut Débit

(Filaire de préférence prêt de la borne vidéo)

TÉLÉVISEUR(S) HD OU VIDÉO PROJECTEUR

- Avec au moins 1 entrée HDMI
- Fixation murale VESA
- Fonction allumage extinction auto
- Veille ECO désactivable

OPTION : « Ecran Fantôme » :
TV 18/19 pouces avec support mural.

SPLITTER HDMI

Uniquement si vous souhaitez une diffusion sur plusieurs TV.

**PRISE 220V 24H/24
OBLIGATOIRE POUR...**

La borne vidéo / Le téléviseur HD / L'option écran « fantôme »



Modes D'INSTALLATION



MODE 1

Tous les appareils devront être alimentés par une prise de courant 24/24^h (sans horloge) :

- Ordinateur tactile
- Téléviseur

MODE 2

Le Splitter HDMI sera placé à l'arrière de la plus grande TV.

Tous les appareils devront être alimentés par une prise de courant 24/24^h (sans horloge) :

- Ordinateur tactile
- Téléviseur
- Le splitter HDMI

MODE 3

Le Splitter HDMI sera placé à l'arrière de la plus grande TV.

Tous les appareils devront être alimentés par une prise de courant 24/24^h (sans horloge) :

- Ordinateur tactile
- Téléviseur
- Le splitter HDMI

