



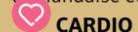
COMBAT

Fit Boxing :

Inspiré du Kick Boxing, travail technique pieds et poings sur sac sur fond de cardio

Kick Boxing :

Cours basé sur des techniques de boxe pieds/poings inspirées de la boxe thaïlandaise et du kick boxing



CARDIO

TRX :

Cours de renforcement grâce à un système d'entraînement par suspension

Cross Training :

Développement de la condition physique par des enchaînements d'exercices cardio et de renforcement musculaires combinés

Tabata :

Entraînement fractionné de haute intensité. Une méthode très efficace pour brûler un maximum de calories en peu de temps

Bootcamp :

Le Bootcamp vous propose des défis et des épreuves intenses avec pour objectif de dépasser vos limites.



EN FORME & EN DOUCEUR

Pilates :

Cours de maintien sangle lombaire et abdominale

Pilates Fusion ® :

Permet de travailler les muscles en profondeur tout en améliorant la posture, la souplesse et la gaine.

Stretching :

Séance d'étirements

Core Training :

Le cours sollicitera un ensemble de chaînes musculaires, avec une dominante sur la partie centrale de votre corps, les abdominaux et les lombaires

Munz Floor :

Les bénéfices du MUNZ FLOOR ® sont nombreux : gain d'élasticité, décompression de la colonne vertébrale, amélioration du tonus musculaire, apaisement des contractures, gain d'espace entre les articulations, stimulation des fonctions cérébrales grâce à l'amélioration de l'engagement de la colonne.



NATATION

Aqua Palming :

Cours de palmes

Aqua Perf :

Perfectionnement natation

Aqua Biking :

Vélo dans l'eau

Aqua Trampo :

Mouvements d'aquagym, effet drainant garanti !

Aqua & Fit :

Cours composé de renforcement musculaire autour du bassin et d'un parcours sportif aquatique

M' Paddle :

Renforcement des muscles profonds par un travail d'équilibre sur des matelas flottants

M' Paddle Zen:

Sur un Paddle, travail de respiration, proprioception, tonification de la sangle abdominale et relaxation sont au programme

Aqua Abdos :

Cours axé sur la sangle abdominale dans l'eau

Aqua Boxing :

Cours d'aqua Gym sur trampo avec des gants de boxe, permettant de cibler la partie haute du corps

Aqua Training :

Cours d'aqua gym mélangeant exercices cardio sur bike, trampo et des exercices de renforcement



DANSE

M' Ballet :

Entraînement musculaire, articulaire et artistique en version fitness

Barre au Sol :

Série d'exercices assis ou allongés qui assouplissent en douceur

Latino cardio :

Mouvements dansés et sautés sous forme de chorégraphie sur des musiques latino



RENFORCEMENT

Sculpt Molitor :

Avec ou sans accessoires, tonifier et dessiner sa silhouette entièrement

Circuit Training :

Enchaînement d'exercices en renforcement musculaire en boucle et en temps limité

Cuisses Abdos Fessiers :

Cours de renforcement basé sur les abdominaux et les fessiers

Outdoor training :

Cours en extérieur dans le jardin des serres d'Auteuil, pour améliorer votre condition physique grâce à la combinaison d'exercices cardio-vasculaires et d'exercices de renforcement musculaire

California Barre ® :

Créée par Sophia Jeremiasz qui mélange le meilleur du yoga, Pilates, fitness, danse et Pelvic Floor Training. California Barre permet de sculpter, aligner, allonger et booster le corps grâce à des mouvements isométriques et sans impact.



YOGA

Hatha :

Basé sur des enchaînements de postures - « asanas » en sanskrit - le hatha-yoga est la discipline la plus répandue en Europe car elle s'adresse à tout le monde : débutant ou plus expérimenté.

Yoga Yin :

Étirements de longues durée ; combinaisons de respirations lente et profonde ; postures qui doivent être tenues pendant plusieurs minutes

Yoga Family:

Le yoga family est un enchaînement de postures que l'on peut faire en duo avec son enfant.

Vinyasa :

Le yoga vinyasa se définit comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. libre et créatif : il n'impose aucune série de mesures.

Yoga Yinyasa :

Mélange d'un yoga doux et profond (Yin) et d'un yoga plus dynamique (Vinyasa)

Yoga Stretch :

Le yoga stretch permet de s'améliorer dans un type de posture précis: le grand écart latéral, ouverture des hanches, le backbend

Ying Yang Flow :

Parfait équilibre entre le Yoga dynamique et de la détente, ce cours est source d'une libération des tensions physiques et mentales (yin).



KIDS

Aqua Kids :

Cours ludique dans l'eau pour les enfants

Yoga Kids :

Moment de détente et de calme à travers différentes postures de yoga. Se concentrer, canaliser et gérer ses émotions, réduire le stress, avoir confiance en soi.

Classic Kids :

Cours de préparation à l'art de la danse classique sur des musiques des plus grands compositeurs qui ont marqué les plus beaux ballets ainsi que des musiques actuelles

LES SALLES DE COURS :



BASSIN INTÉRIEUR



BASSIN D'ÉTÉ



SALLE DE FITNESS



SALLE DE BOXE



STUDIO DE YOGA

INFORMATIONS PRATIQUES

OBLIGATION DE S'INSCRIRE AU COURS POUR POUVOIR Y PARTICIPER

Les salles de sport vous accueillent du lundi au vendredi de 7h à 22h et le week end de 8h à 20h.

Tous les cours collectifs sont payants 25 euros pour les clients hôtel. Nos coachs se tiennent à votre disposition pour vous accompagner avec un coaching personnalisé.

CRÉATION GRAPHIQUE © BRIGADE AMOUR / PHOTOGRAPHIE © MICHELE BLOCH STUCKENS



MOLITOR

Training

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



7H30 - 8H15
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



9H15 - 10H
CUISSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS



10H15 - 11H
AQUA TRAINING
BASSIN INTERIEUR

NEW



10H30 - 11H30
CALIFORNIA BARRE
SALLE DE YOGA



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



12H - 13H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
PILATES
SALLE DE FITNESS



16H15 - 17H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR



18H30 - 19H15
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



19H - 20H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



19H15 - 20H15
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS



20H15 - 21H
PILATES
STUDIO DE YOGA



20H - 20H45
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR



8H - 9H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



8H15 - 9H
CROSS TRAINING
SALLE DE FITNESS



9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



12H15 - 13H
LATINO CARDIO
SALLE DE FITNESS



12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR



16H15 - 17H
AQUA BOXING
BASSIN INTERIEUR



18H30 - 19H15
TABATA
SALLE DE FITNESS



18H30 - 19H30
YOGA STRETCH
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR



19H30 - 20H30
BARRE AU SOL
SALLE DE FITNESS



19H45 - 20H30
PILATES
STUDIO DE YOGA



20H30 - 21H30
M BALLET
SALLE DE FITNESS



20H - 21H
ENTRAINEMENT
BASSIN INTERIEUR



8H15 - 9H
CUISSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS



9H15 - 10H
PILATES
SALLE DE FITNESS



9H15 - 10H
PADDLE ZEN
BASSIN INTERIEUR



10H15 - 11H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR



12H - 13H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
CIRCUIT TRAINING
SALLE DE FITNESS



12H15 - 13H00
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR



15H - 15H45
AQUA KIDS
BY MOLITOR 6/12 ANS
BASSIN INTERIEUR



16H - 16H30
AQUA KIDS RESCUE
3/5 ANS
BASSIN INTERIEUR



16H - 16H45
BOXE KIDS
8/12 ANS
SALLE DE FITNESS



17H - 17H45
YOGA KIDS
8/12 ANS
STUDIO DE YOGA



18H30 - 19H15
TRX
SALLE DE FITNESS



19H15 - 19H45
FLASH ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS



19H - 20H
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA



19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



19H45 - 20H45
MUNZ FLOOR
SALLE DE FITNESS



19H30 - 20H30
AQUA FIT
BASSIN INTERIEUR



8H15 - 9H
PILATES
SALLE DE FITNESS



9H15 - 10H
STRETCHING
SALLE DE FITNESS



10H30 - 11H30
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



12H15 - 13H
TRX
SALLE DE FITNESS



12H15 - 13H
AQUA TRAINING
BASSIN INTERIEUR



18H15 - 19H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



18H15 - 19H
CUISSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS



18H15 - 19H
LATINO KIDS
8/12 ANS
STUDIO DE YOGA



19H - 20H
LATINO CARDIO
SALLE DE FITNESS



19H15 - 20H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR



20H - 21H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



20H - 21H
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS



7H30 - 8H15
CROSS TRAINING
SALLE DE FITNESS



8H - 9H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



10H15 - 11H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



12H15 - 13H
OUTDOOR TRAINING
EN EXTERIEUR



13H15 - 14H
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR



18H - 18H45
PILATES
SALLE DE FITNESS



18H15 - 19H
AQUA ABDOS
BASSIN INTERIEUR



19H - 20H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



19H45 - 20H30
TRX
SALLE DE FITNESS



9H - 10H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



10H15 - 11H
PILATES
STUDIO DE YOGA



10H15 - 11H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



10H - 11H
KICK BOXING
SALLE DE FITNESS



11H - 12H
PILATES FUSION
SALLE DE FITNESS



11H15 - 12H
AQUA TRAINING
BASSIN INTERIEUR



12H15 - 13H
STRETCHING
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR



14H - 14H45
YOGA FAMILY
6/10 ANS
STUDIO DE YOGA



15H - 15H45
AQUA KIDS MOLITOR
6/12 ANS
BASSIN INTERIEUR



15H - 16H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



16H - 16H30
AQUA KIDS RESCUE
3/5 ANS
BASSIN INTERIEUR



16H15 - 17H
TABATA
SALLE DE FITNESS



17H - 17H45
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR



17H15 - 17H45
FLASH ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS



17H45 - 18H30
STRETCHING
SALLE DE FITNESS



18H - 18H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



17H20 - 18H20
CLASSIC ADDO
10/14 ANS
STUDIO DE YOGA



18H - 18H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



18H30 - 19H30
YIN YANG FLOW
STUDIO DE YOGA



9H15 - 10H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR



9H15 - 10H
CORE TRAINING
SALLE DE FITNESS



10H - 11H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



10H15 - 11H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS



10H15 - 11H
M PADDLE
BASSIN INTERIEUR



11H15 - 12H
STRECHING
STUDIO DE YOGA



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR



11H15 - 12H
BOOTCAMP
SALLE DE FITNESS



12H15 - 13H15
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR



16H15 - 17H
PILATES
STUDIO DE YOGA



16H - 16H45
AQUA KIDS MOLITOR
6/12 ANS
BASSIN INTERIEUR



17H - 17H45
AQUA BOXING
BASSIN INTERIEUR



17H15 - 18H
TRX
SALLE DE FITNESS



17H20 - 18H20
CLASSIC ADDO
10/14 ANS
STUDIO DE YOGA



18H - 18H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR