



## 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

**11H15 - 12H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**12H15 - 13H**  
**PILATES**  
SALLE DE FITNESS

**12H - 13H**  
**YOGA VINYASA**  
STUDIO DE YOGA

**16H15 - 17H**  
**AQUA TRAMPO**  
BASSIN INTERIEUR

**18H30 - 19H15**  
**SCULPT MOLITOR**  
SALLE DE FITNESS

**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

**10H30 - 11H30**  
**CALIFORNIA BARRE**  
SALLE DE YOGA **NEW**

**19H - 20H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

**8H - 9H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

**8H15 - 9H**  
**CROSS TRAINING**  
SALLE DE FITNESS

**9H15 - 10H**  
**SCULPT MOLITOR**  
SALLE DE FITNESS

**12H15 - 13H**  
**LATINO CARDIO**  
SALLE DE FITNESS

**16H15 - 17H**  
**AQUA BOXING**  
BASSIN INTERIEUR

**18H30 - 19H15**  
**TABATA**  
SALLE DE FITNESS

**19H15 - 20H**  
**AQUA TRAMPO**  
BASSIN INTERIEUR

**19H45 - 20H30**  
**PILATES**  
STUDIO DE YOGA

**20H30 - 21H**  
**ENTRAINEMENT**  
BASSIN INTERIEUR

**9H15 - 10H**  
**PILATES**  
SALLE DE FITNESS

**11H15 - 12H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**12H15 - 13H**  
**AQUA PALMING**  
BASSIN INTERIEUR

**18H30 - 19H30**  
**YOGA STRETCH**  
STUDIO DE YOGA

**19H30 - 20H30**  
**BARRE AU SOL**  
SALLE DE FITNESS

**20H30 - 21H30**  
**M BALLET**  
SALLE DE FITNESS

**8H15 - 9H**  
**CUISSES ABDOS FESSIERS**  
SALLE DE FITNESS

**9H15 - 10H**  
**PILATES**  
SALLE DE FITNESS

**12H - 13H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

**12H15 - 13H**  
**CIRCUIT TRAINING**  
SALLE DE FITNESS

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

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

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

**19H15 - 19H45**  
**FLASH ABDOS FESSIERS**  
SALLE DE FITNESS

**19H - 20H**  
**YOGA YIN**  
STUDIO DE YOGA

**19H45 - 20H45**  
**MUNZ FLOOR**  
SALLE DE FITNESS **NEW**

**9H15 - 10H**  
**PADDLE ZEN**  
BASSIN INTERIEUR

**10H15 - 11H**  
**AQUA TRAMPO**  
BASSIN INTERIEUR

**12H15 - 13H00**  
**AQUA PERF**  
BASSIN INTERIEUR

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

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

**18H30 - 19H15**  
**TRX**  
SALLE DE FITNESS

**19H - 19H45**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**19H30 - 20H30**  
**AQUA FIT**  
BASSIN INTERIEUR

**8H15 - 9H**  
**PILATES**  
SALLE DE FITNESS

**9H15 - 10H**  
**STRETCHING**  
SALLE DE FITNESS

**11H15 - 12H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**12H15 - 13H**  
**TRX**  
SALLE DE FITNESS

**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

**20H - 21H**  
**YOGA VINYASA**  
STUDIO DE YOGA

**10H30 - 11H30**  
**YOGA YIN**  
STUDIO DE YOGA

**12H15 - 13H**  
**AQUA TRAINING**  
BASSIN INTERIEUR

**19H - 20H**  
**YOGA VINYASA**  
STUDIO DE YOGA

**20H - 21H**  
**FIT BOXING**  
SALLE DE FITNESS

**7H30 - 8H15**  
**CROSS TRAINING**  
SALLE DE FITNESS

**9H15 - 10H**  
**SCULPT MOLITOR**  
SALLE DE FITNESS

**12H15 - 13H**  
**OUTDOOR TRAINING**  
EN EXTERIEUR

**18H - 18H45**  
**PILATES**  
SALLE DE FITNESS

**19H - 20H**  
**YOGA VINYASA**  
STUDIO DE YOGA

**19H45 - 20H30**  
**TRX**  
SALLE DE FITNESS

**8H - 9H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

**10H15 - 11H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**13H15 - 14H**  
**AQUA PERF**  
BASSIN INTERIEUR

**18H15 - 19H**  
**AQUA ABDOS**  
BASSIN INTERIEUR

**19H15 - 20H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**9H - 10H**  
**YOGA VINYASA**  
STUDIO DE YOGA

**10H15 - 11H**  
**PILATES**  
STUDIO DE YOGA

**11H - 12H**  
**PILATES FUSION**  
SALLE DE FITNESS

**12H15 - 13H**  
**STRETCHING**  
STUDIO DE YOGA

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

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

**17H - 17H45**  
**AQUA TRAMPO**  
BASSIN INTERIEUR

**18H - 18H45**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**9H15 - 10H**  
**SCULPT MOLITOR**  
SALLE DE FITNESS

**10H15 - 11H**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**10H - 11H**  
**KICK BOXING**  
SALLE DE FITNESS

**11H15 - 12H**  
**AQUA TRAINING**  
BASSIN INTERIEUR

**12H15 - 13H**  
**AQUA PALMING**  
BASSIN INTERIEUR

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

**15H - 16H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

**16H15 - 17H**  
**TABATA**  
SALLE DE FITNESS

**17H15 - 17H45**  
**FLASH ABDOS FESSIERS**  
SALLE DE FITNESS

**17H45 - 18H30**  
**STRETCHING**  
SALLE DE FITNESS

**9H15 - 10H**  
**AQUA PALMING**  
BASSIN INTERIEUR

**9H15 - 10H**  
**CORE TRAINING**  
SALLE DE FITNESS

**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

**17H - 17H45**  
**AQUA BOXING**  
BASSIN INTERIEUR

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

**18H - 18H45**  
**AQUA BIKING**  
BASSIN INTERIEUR

**18H30 - 19H30**  
**YIN YANG FLOW**  
STUDIO DE YOGA

**10H - 11H**  
**YOGA HATHA**  
STUDIO DE YOGA

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

**17H15 - 18H**  
**TRX**  
SALLE DE FITNESS

SAMEDI ET DIMANCHE, FERMETURE BASSIN INTERIEUR ET FITNESS A 20H