



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

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

Xtrem cardio :
Travail d'endurance, de puissance cardio vasculaire et de vitesse à très haute intensité



EN FORME & EN DOUCEUR

Pilates :
Cours de maintien sangle lombaire et abdominale

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.

Flow and movement :
Améliorer la coordination, la puissance, la souplesse ou en encore la mobilité



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 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



RENFORCEMENT

Réveil musculaire :
Commencer la journée avec des exercices d'étirements et de mouvements pour préparer le corps à l'exercice physique

Sculpt Molitor :
Avec ou sans accessoires, tonifier et dessiner sa silhouette entièrement

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

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 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).

Yoga Ashtanga :
La particularité de l'Ashtanga réside dans le fait que les postures s'enchaînent selon des séries prédéterminées de plus en plus difficiles à réaliser



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



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 coaches se tiennent à votre disposition pour vous accompagner avec un coaching personnalisé.



MOLITOR

Training

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NEW

7H30 - 8H15
RÉVEIL MUSCULAIRE
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS

10H15 - 11H
AQUA TRAINING
BASSIN INTÉRIEUR

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
PILATES
SALLE DE FITNESS

16H15 - 17H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTÉRIEUR

18H30 - 19H15
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

20H15 - 21H
PILATES
STUDIO DE YOGA

11H - 12H
CALIFORNIA BARRE
SALLE DE YOGA

12H - 13H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

19H - 20H
YOGA
YING YANG FLOW
STUDIO DE YOGA

19H15 - 20H15
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS

20H - 20H45
AQUA PERF
BASSIN INTÉRIEUR

8H - 9H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

12H15 - 13H
LATINO CARDIO
SALLE DE FITNESS

16H15 - 17H
AQUA BOXING
BASSIN INTÉRIEUR

18H30 - 19H15
TABATA
SALLE DE FITNESS

19H15 - 20H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTÉRIEUR

19H45 - 20H30
FLOW AND MOVEMENT
STUDIO DE YOGA

20H - 21H
ENTRAÎNEMENT
BASSIN INTÉRIEUR

8H15 - 9H
CROSS TRAINING
SALLE DE FITNESS

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

18H30 - 19H30
YOGA STRETCH
STUDIO DE YOGA

19H30 - 20H30
BARRE AU SOL
SALLE DE FITNESS

20H30 - 21H30
M BALLET
SALLE DE FITNESS

8H15 - 9H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
PILATES
SALLE DE FITNESS

12H - 13H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA

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

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

19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

19H45 - 20H30
AQUA FIT
BASSIN INTÉRIEUR

9H15 - 10H
PADDLE ZEN
BASSIN INTÉRIEUR

10H15 - 11H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
CIRCUIT TRAINING
SALLE DE FITNESS

12H15 - 13H00
AQUA PERF
BASSIN INTÉRIEUR

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

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

19H - 20H
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA

20H - 21H
MUNZ FLOOR
SALLE DE FITNESS

18H30 - 19H30
XTREM CARDIO
SALLE DE FITNESS

19H30 - 20H
FLASH ABDOS
FESSIERS
SALLE DE FITNESS

8H15 - 9H
PILATES
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
STRETCHING
SALLE DE FITNESS

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
TRX
SALLE DE FITNESS

18H15 - 19H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

18H15 - 19H
CUISSSES ABDOS
FESSIERS
SALLE DE FITNESS

18H15 - 19H
LATINO CARDIO
SALLE DE FITNESS

19H15 - 20H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

20H - 21H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

10H30 - 11H30
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
AQUA TRAINING
BASSIN INTÉRIEUR

18H - 18H45
LATINO KIDS
8/12 ANS
STUDIO DE YOGA

20H - 21H
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS

7H30 - 8H15
CROSS TRAINING
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
TRX
SALLE DE FITNESS

12H15 - 13H
OUTDOOR TRAINING
EN EXTERIEUR

18H - 18H45
ABDOS / STRETCHING
SALLE DE FITNESS

19H - 20H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

19H - 19H45
CIRCUIT TRAINING
SALLE DE FITNESS

8H - 9H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA

10H15 - 11H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

13H15 - 14H
AQUA PERF
BASSIN INTÉRIEUR

18H15 - 19H
AQUA ABDOS
BASSIN INTÉRIEUR

19H15 - 20H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

NEW

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 INTÉRIEUR

17H - 17H45
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

10H15 - 11H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

11H - 12H
CLASSIC ADO
11/15 ANS
STUDIO DE YOGA

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

16H - 16H45
AQUA TRAMPO
BASSIN INTÉRIEUR

17H15 - 17H45
FLASH ABDOS
FESSIERS
SALLE DE FITNESS

10H - 11H
KICK BOXING
SALLE DE FITNESS

11H15 - 12H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

16H15 - 17H
TABATA
SALLE DE FITNESS

17H45 - 18H30
STRETCHING
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

10H15 - 11H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

11H - 12H
CALIFORNIA BARRE
STUDIO DE YOGA

12H15 - 13H15
YOGA ASHTANGA
STUDIO DE YOGA

16H15 - 17H
PILATES
STUDIO DE YOGA

17H - 17H45
AQUA BOXING
BASSIN INTÉRIEUR

18H30 - 19H30
YIN YANG FLOW
STUDIO DE YOGA

9H15 - 10H
CORE TRAINING
SALLE DE FITNESS

10H - 11H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

11H15 - 12H
AQUA PALMING
BASSIN INTÉRIEUR

12H15 - 13H
AQUA PERF
BASSIN INTÉRIEUR

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

17H15 - 18H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

18H30 - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTÉRIEUR

18H30 - 19H30
YIN YANG FLOW
STUDIO DE YOGA

NEW