



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'entrainement par suspension

Cross Training :

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

Tabata :

Entrainement fractionné de haute intensité. Alternance de courtes périodes d'effort de 20 sec et de périodes de 10 sec de récupération. 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. Le travail s'effectue avec le poids du corps. Le but est de solliciter les muscles tout en affinant la silhouette.

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



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 30 min de renforcement musculaire en Salle Fitness puis de 30 min de renforcement musculaire dans l'eau

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 preparation 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.

CRÉATION GRAPHIQUE © BRIGADE ANOÛR / PHOTOGRAPHIE © MICHELE BLOCH STICKENS



MOLITOR

Training

LUNDI

7H30 - 8H15
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS

10H15 - 11H
AQUA TRAINING
BASSIN INTERIEUR

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

12H15 - 13H
PILATES
SALLE DE FITNESS

16H15 - 17H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR

18H30 - 19H15
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

20H15 - 21H
PILATES
STUDIO DE YOGA

NEW
10H30 - 11H30
CALIFORNIA BARRE
SALLE DE YOGA

12H - 13H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

19H - 20H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA

20H - 20H45
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR

MARDI

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

16H15 - 17H
AQUA BOXING
BASSIN INTERIEUR

18H30 - 19H 15
TABATA
SALLE DE FITNESS

19H15 - 20H
AQUA TRAMPO
BASSIN INTERIEUR

20H - 21H
ENTRAINEMENT
BASSIN INTERIEUR

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR

19H30 - 20H30
BARRE AU SOL
SALLE DE FITNESS

20H30 - 21H30
M BALLET
SALLE DE FITNESS

MERCREDI

8H15 - 9H
CUISSSES 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 TRNING
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

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

19H - 19H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

19H - 20H
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA

NEW
19H30 - 20H45
AQUA FIT
BASSIN INTERIEUR
SALLE DE FITNESS

JEUDI

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

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

18H15 - 19H00
CUISSSES ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS

19H15 - 20H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR

20H - 21H
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS

VENDREDI

7H30 - 8H15
CROSS TRAINING
SALLE DE FITNESS

9H15 - 10H
SCUPLT 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

SAMEDI

9H - 10H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

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

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

16H15 - 17H
TRX
SALLE DE FITNESS

17H15 - 17H45
FLASH ABDOS FESSIERS
SALLE DE FITNESS

17H45 - 18H30
STRETCHING
SALLE DE FITNESS

DIMANCHE

9H15 - 10H
AQUA PALMING
BASSIN INTERIEUR

9H15 - 10H
CORE TRAINING
SALLE DE FITNESS

10H15 - 11H
SCULPT MOLITOR
SALLE DE FITNESS

11H15 - 12H
STRECHING
STUDIO DE YOGA

12H15 - 13H15
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA

16H15 - 17H
PILATES
STUDIO DE YOGA

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

18H30 - 19H30
YIN YANG FLOW
STUDIO DE YOGA

10H - 11H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA

10H15 - 11H
M PADDLE
BASSIN INTERIEUR

11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

11H15 - 12H
BOOTCAMP
SALLE DE FITNESS

12H15 - 13H
AQUA PERF
BASSIN INTERIEUR

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

17H15 - 18H
TRX
SALLE DE FITNESS

18H - 18H45
AQUA BIKING
BASSIN INTERIEUR

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