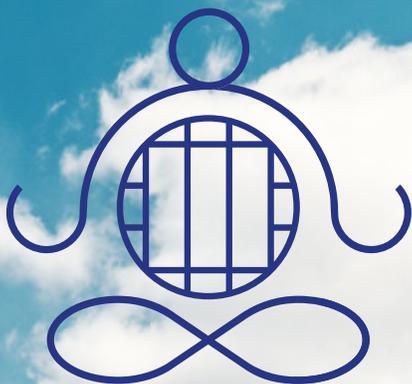




MOLITOR



STUDIO  
YOGA





INAUGURÉ EN 1929, **MOLITOR** A ÉTÉ PENDANT 60 ANS LA PISCINE LA PLUS COURUE DE PARIS POUR SES DEUX BASSINS, SES GALAS ET SON AMBIANCE AVANT-GARDISTE.

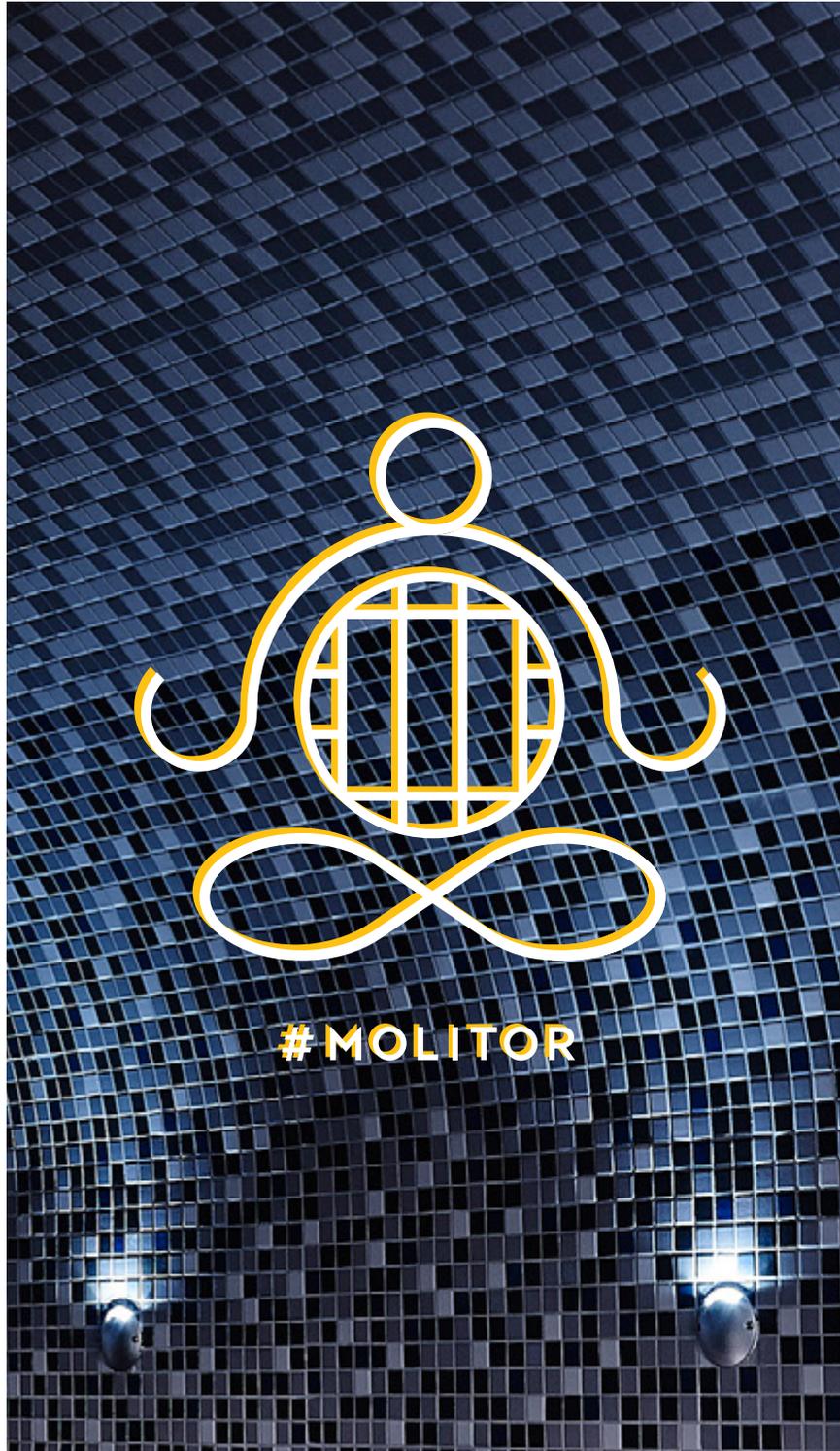
FERMÉ EN 1989 ET **CLASSÉ AUX MONUMENTS HISTORIQUES**, LE LIEU EST ALORS INVESTI PAR LES ARTISTES QUI FONT DU BÂTIMENT DÉLABRÉ UNE IMMENSE SURFACE D'ART URBAIN ; **IL DEVIENT LE TEMPLE DE L'UNDERGROUND PARISIEN.**

EN 2014, MOLITOR RENAÎT EN TROIS MOTS :

**POOL, ART, LIFE.**

TROIS MOTS INTERPRÉTÉS POUR TOUS DANS L'ENSEMBLE DES ESPACES DE MOLITOR : DES BASSINS D'HIVER ET D'ÉTÉ AUX SALLES DE SPORT, DU BAR AU TOIT TERRASSE, DU SPA BY CLARINS JUSQU'AU RESTAURANT ET AUX CHAMBRES CONÇUES PAR **MGALLERY BY SOFITEL**, LA CRÉATIVITÉ ET LE BIEN-ÊTRE SONT PARTOUT.

AUJOURD'HUI **LE CLUB MOLITOR PROPOSE SON STUDIO YOGA** DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE ET AU RETOUR À SOI, PLUS QUE JAMAIS DEVENUS INDISPENSABLES AU QUOTIDIEN. RÉALISÉ PAR DES AMOUREUX DE CETTE DISCIPLINE, CE NOUVEL ESPACE SE VEUT UNE BULLE DE ZÉNITUDE ET DE CALME EN PLEIN CŒUR DE PARIS.



## NOS PROFESSEURS

À **MOLITOR**, DEPUIS TOUJOURS LES TALENTS SE RENCONTRENT AU SERVICE DE NOS CLIENTS.

NOS PROFESSEURS, PRATIQUENT DEPUIS DES ANNÉES DANS LE MONDE ENTIER ET DANS LES PLUS GRANDS STUDIOS DÉDIÉS À LA PRATIQUE. CHACUN, FORT DE SA SPÉCIALITÉ ET DE SON ÉNERGIE APORTE AU STUDIO UNE EXPERTISE ET UNE APPROCHE UNIQUE.

**ÉNERGIE**

**DISPONIBILITÉ**

**EMPATHIE**

**EXCLUSIVITÉ**

**PROFESSIONNALISME**

**DYNAMISME**

**BILINGUE**

## LES PRATIQUES

---

### WARRIORS

MÉTHODE DÉVELOPPÉE PAR ARIA ET GUS APRÈS DES ANNÉES D'ENSEIGNEMENT À LOS ANGELES - CAPITALE DU POWER YOGA - LE WARRIORS YOGA EST UNE **VERSION DYNAMIQUE ET DÉSTRUCTURÉE DU YOGA TRADITIONNEL**. ORIENTÉ VERS LES BÉNÉFICES PHYSIQUES, IL AJOUTE AUX POSTURES DU YOGA DES MOUVEMENTS DE FITNESS OU DE PILATES ET **SE PRATIQUE EN MUSIQUE**. RYTHMÉ, LE COURS PROMET DE TRANSPIRER, ÉLIMINER, S'AFFINER, RESPIRER MIEUX ET OUBLIER LE STRESS.

### 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. ASSOCIÉ AU CONTRÔLE DU SOUFFLE ET DE LA CONCENTRATION, **LES POSTURES DOIVENT ÊTRE MAINTENUES SUFFISAMMENT LONGTEMPS**.

### VINYASA

TERME SANSKRIT, VINYASA EST COMPOSÉ DE DEUX RACINES : « NYASA » QUI SIGNIFIE « PLACER » ET « VI » QUI SIGNIFIE « D'UNE MANIÈRE SPÉCIFIQUE ». 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. LES ENCHAÎNEMENTS SONT LE FRUIT DE L'EXPÉRIENCE ACQUISE PAR L'ENSEIGNANT ET SONT ADAPTABLES AUX BESOINS DE CHACUN.

### YOD'HA

LE YOD'HA EST UN **YOGA CARDIO FAIT DE SÉRIES DE MOUVEMENTS ININTERROMPUS**. LES RÉTICENTS AU CÔTÉ « ZEN » TROUVERONT SUREMENT LA PRATIQUE SÉDUISANTE : LES SÉANCES SONT DYNAMIQUES ET LES ENCHAÎNEMENTS S'ORCHESTRENT SUR UN DÉCOMPTE PRÉCIS, **PROCHE DES CHORÉGRAPHIES DE LA DANSE**.





**CHANGEZ  
DE  
MANTRA**

**LE STUDIO, SES PLUS...**

- 
- UNE PROGRAMMATION QUOTIDIENNE
- DES COURS PENSÉS SUR MESURE POUR MOLITOR
- SERVIETTES, TAPIS ET BRIQUES FOURNIS
- ACCÈS AU HAMMAM
- COURS DE 60 MINUTES
- VESTIAIRES AVEC DOUCHES ET SERVIETTES
- PLANNING ET RÉSERVATION DES COURS EN LIGNE  
SUR [WWW.MLTR.FR](http://WWW.MLTR.FR)
- CLUB HOUSE AVEC ESPACE DE RESTAURATION HEALTHY  
ET BAR À JUS
- COURS COLLECTIFS OU PRIVÉS\*

\*UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS



# SALUEZ LE SOLEIL

## PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE

LE STUDIO YOGA DE MOLITOR S'INSCRIT DANS UNE EXPÉRIENCE GLOBALE QUE L'ON PEUT AUSSI VIVRE HORS SES MURS

### LE CLUB HOUSE

ESPACE ENTIÈREMENT DÉDIÉ ET RÉSERVÉ AUX MEMBRES DU STUDIO YOGA ET DU CLUB MOLITOR OFFRANT UN SERVICE RESTAURATION RAPIDE ET DES JUS DE FRUITS FRAIS MINUTE. UN COCON COSY ET CONFORTABLE POUR DES MOMENTS DE VIE : PETIT DÉJEUNER, DÉJEUNER, TEA TIME...

### LE SPA BY CLARINS

SE FAIRE CHOUCOUTER, SAVOURER DES MOMENTS DE LÂCHER PRISE, CULTIVER SON BIEN-ÊTRE : LE SPA BY CLARINS PRODIGUE UNE COLLECTION DE SOINS SUR-MESURE ET SIGNATURES IMAGINÉS EXCLUSIVEMENT POUR MOLITOR. COMBINANT UNE GESTUELLE 100% MANUELLE À L'EXPERTISE CLARINS, TOUS PROPOSENT UNE PROMESSE SIMPLE : VIVRE MIEUX

### LE PROGRAMME WELLNESS

LE MOLITOR WELLNESS BY CLARINS EST UN PROGRAMME EXCLUSIF ET UNIQUE À PARIS DÉVELOPPÉ AVEC CLARINS. S'ARTICULANT AUTOUR DE 4 THÉMATIQUES : LE BIEN-ÊTRE, LE SPA, L'ÉNERGIE ET LA FORME, CES CURES URBAINES SE DÉCLINENT SUR MESURE SELON VOTRE PROFIL. UN PÔLE DES MEILLEURS EXPERTS (OSTÉOPATHES, PSYCHOS NUTRITIONNISTE, COACHS DE VIE, SOPHROLOGUES, NATUROPATHES...) COMPLÈTENT ÉGALEMENT L'EXPÉRIENCE.

FORMULES DE 1 À 7 JOURS OU À LA CARTE.

#### HORAIRES :

CLUB 7H-22H DU LUNDI AU DIMANCHE  
SPA ET WELLNESS : 10H-20H DU LUNDI AU DIMANCHE

#### ADRESSE :

8, AVENUE DE LA PORTE MOLITOR - 75016 PARIS

#### INFORMATIONS ET RÉSERVATION :

01 56 07 08 80 - CLUBSPA@MLTR.FR



## LE CLUB MOLITOR

SUR 1500 M<sup>2</sup> PARFAITEMENT ÉQUIPÉS ET ENTIÈREMENT DÉDIÉS À UNE PRATIQUE DOUCE OU INTENSIVE DU CARDIO TRAINING ET DE LA MUSCULATION. UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS PROPOSANT UN PROGRAMME PRIVATIF DE SÉANCES ADAPTÉES À VOS OBJECTIFS ET DES SESSIONS COLLECTIVES EN SALLE, DANS LES BASSINS ET MÊME SUR LE TOIT TERRASSE. MOLITOR EST L'ENDROIT IDÉAL POUR SE DÉPASSER OU SIMPLEMENT SE FAIRE DU BIEN.

### CLUB MOLITOR

8, AVENUE DE LA PORTE MOLITOR - 75016 PARIS  
OUVERT TOUS LES JOURS DE 7H À 22H  
INFORMATIONS ET RÉSERVATION  
AU 01 56 07 08 80 - CLUBSPA@MLTR.FR

## LE RESTAURANT

À MOLITOR, DEUX CHEFS OPÈRENT POUR LE PLAISIR DES PAPILLES. JEAN-BAPTISTE DUTAC, CHEF DE CUISINE QUI COMPOSE UNE CUISINE DÉCOMPLEXÉE ET HONNÊTE, PLEINE DE SAVEURS. ET, FLORIAN EUDE, CHEF PÂTISSIER, DONT LE CRÉDO « LA PÂTISSERIE, C'EST DE LA GOURMANDISE » PREND TOUTE SON AMPLEUR DEVANT SES DOUCEURS. PAUL ZERJAL, DIRECTEUR DU RESTAURANT VOUS ACCUEILLERA AVEC SON SOURIRE LÉGENDAIRE POUR UNE PARENTHÈSE CULINAIRE AVEC VUE BASSIN.

### RESTAURANT MOLITOR

10, AVENUE DE LA PORTE MOLITOR - 75016 PARIS  
SERVICE CONTINU TOUS LES JOURS DE 12H À 23H  
INFORMATIONS ET RÉSERVATION  
AU 01 56 07 08 69 - HOTESSE@MLTR.FR

## PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE

### LE BAR

AUX COMMANDES DU BAR DE MOLITOR, FRANÇOIS CARPENTIER ET SON ÉQUIPE DE BARMEN, TOUS ISSUS DE LA MIXOLOGIE, RÉALISENT DES COCKTAILS SUR MESURE SELON VOS ENVIES. LES FINS DE SEMAINE RYTHMÉES PAR DES DJ SET FONT DU BAR UN VÉRITABLE LIEU DE CONVIVIALITÉ OÙ IL FAIT BON VIVRE.

### BAR MOLITOR

10, AVENUE DE LA PORTE MOLITOR - 75016 PARIS  
SERVICE CONTINU TOUS LES JOURS DE 07H À 01H  
INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU 01 56 07 08 69

### L'HÔTEL

POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE, MOLITOR EST AUSSI UN HÔTEL DE 104 CHAMBRES ET 20 SUITES, AVEC VUE BASSIN ET ACCÈS AUX INSTALLATIONS. IMAGINÉES COMME DES COCONS DE SÉRÉNITÉ, LES CHAMBRES À LA DÉCORATION ÉPURÉE ET SOBRE, OFFRENT UNE VÉRITABLE PARENTHÈSE HORS DU TEMPS ET DE LA VILLE.

### MOLITOR

13 RUE NUNGESSER ET COLI - 75016 PARIS  
INFORMATIONS ET RÉSERVATION  
AU 01 56 07 08 50 - CONTACT@MLTR.FR



## TARIFS

### TARIFS PUBLIC

1 COURS .....	25€
CARNET 10 COURS .....	240€
CARNET 20 COURS .....	470€
CARNET 40 COURS .....	920€
CARNET 80 COURS .....	1760€

### TARIFS MEMBRES CLUB MOLITOR

1 COURS .....	20€
CARNET 10 COURS .....	190€
CARNET 20 COURS .....	370€
CARNET 40 COURS .....	720€
CARNET 80 COURS .....	1400€

## VENIR

### STUDIO YOGA MOLITOR

8, AVENUE DE LA PORTE MOLITOR  
75016 PARIS  
01 56 07 08 80

#### MÉTRO :

PORTE D'AUTEUIL (LIGNE 9)  
OU MICHEL-ANGE MOLITOR (LIGNE 10)

#### SERVICE VOITURIER PAYANT

HORAIRES ET PLANNING DES COURS :

[WWW.MLTR.FR](http://WWW.MLTR.FR)

#### SUIVEZ NOUS SUR :

 MOLITORPARIS

 @MLTRPARIS

