



## CARDIO

### Sculpt Molitor :

Avec ou sans accessoires, tonifier et dessiner sa silhouette entièrement



## EN FORME & EN DOUCEUR

### Pilates :

Cours de maintien sangle lombaire et abdominale

### Gym posturale :

Mobilité articulaire et renforcement des muscles profonds

### Zen by Molitor :

Stretching et relaxation

### Stretching :

Séance d'étirements



## DANSE

### M' Ballet :

Entraînement musculaire, articulaire et artistique en version fitness.

### Barre au Sol :

Série d'exercices assis ou allongés qui assouplissent en douceur



## NATATION

### Aqua Slim :

Exercices cardio et musculaire afin de gagner en endurance et drainage

### Aqua Perf :

Perfectionnement natation

### Aqua biking :

Vélo dans l'eau

### Aqua Morning :

Réveil musculaire par des techniques de natation

### Aqua Trampo :

Mouvements d'aquagym, effet drainant garanti !



## RENFORCEMENT

### Bikini (silhouette) :

Renforcement de l'ensemble du corps, un travail coordonné pour que chaque partie de votre corps soit tonique et harmonieuse

### 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

### Flash Abdos :

Cours axé sur la sangle abdominale

### Elastic Band :

Cuisses-abdos-fessiers avec élastiques



## 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. Associé au contrôle du souffle et de la concentration, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps

### Yoga Yin :

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

## LES SALLES DE COURS :



### BASSIN D'HIVER



### BASSIN D'ÉTÉ



### STUDIO DE FITNESS



### 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 AMOUR / PHOTOGRAPHIE © MICHELE BLOCH-STUCKENS



MOLITOR

# Training

# LUNDI



7H15 - 8H  
BIKINI  
STUDIO DE FITNESS



9H45 - 10H30  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



12H30 - 13H15  
AQUA PALMING  
BASSIN D'HIVER



14H45 - 15H30  
SCULPT BY M  
STUDIO DE FITNESS



15H45 - 16H15  
STRETCHING  
STUDIO DE FITNESS



17H30 - 18H15  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



19H45 - 20H45  
HATHA YOGA  
STUDIO DE YOGA



10H15 - 11H  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



13H - 13H45  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



18H - 18H45  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



20H15 - 21H  
GYM POSTURALE  
STUDIO DE FITNESS

# MARDI



7H30 - 8H15  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS



9H45 - 10H30  
ELASTIC BAND  
STUDIO DE FITNESS



12H30 - 13H15  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



15H - 15H45  
GYM POSTURALE  
STUDIO DE FITNESS



17H15 - 17H45  
FLASH ABDOS  
STUDIO DE FITNESS



19H45 - 20H30  
AQUA PERF  
BASSIN D'HIVER



7H45 - 8H45  
HATHA YOGA  
STUDIO DE YOGA



10H15 - 11H  
AQUA PERF  
BASSIN D'HIVER



13H - 13H45  
SCULPT BY M  
STUDIO DE FITNESS



15H30 - 16H15  
AQUA TRAMPO  
BASSIN D'HIVER



18H - 18H45  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



20H - 21H  
BARRE AU SOL  
STUDIO DE YOGA

# MERCREDI



7H15 - 8H  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



8H15 - 8H45  
FLASH ABDOS  
STUDIO DE FITNESS



9H45 - 10H30  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H15  
HATHA YOGA  
STUDIO DE YOGA



15H - 15H45  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



17H15 - 18H  
GYM POSTURALE  
STUDIO DE FITNESS



19H45 - 20H30  
SCULPT MOLITOR  
STUDIO DE FITNESS



10H15 - 11H  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



12H30 - 13H15  
ZEN BY M  
STUDIO DE FITNESS



15H30 - 16H  
AQUA SLIM  
BASSIN D'HIVER



17H30 - 18H30  
AQUA PERF  
BASSIN D'HIVER



20H45 - 21H30  
STRETCHING  
STUDIO DE FITNESS

# JEUDI



7H15 - 8H  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



8H15 - 8H45  
STRETCHING  
STUDIO DE FITNESS



10H - 10H45  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H  
GYM POSTURALE  
STUDIO DE FITNESS



13H15 - 13H45  
FLASH ABDOS  
STUDIO DE FITNESS



15H - 15H45  
BIKINI  
STUDIO DE FITNESS



17H30 - 18H15  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



19H45 - 20H30  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS



10H15 - 11H  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



15H30 - 16H15  
AQUA PERF  
BASSIN D'HIVER



18H - 18H30  
AQUA SLIM  
BASSIN D'HIVER

# VENDREDI



7H30 - 8H15  
SCULPT MOLITOR  
STUDIO DE FITNESS



9H45 - 10H30  
ELASTIC BAND  
STUDIO DE FITNESS



12H30 - 13H15  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS



14H45 - 15H30  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



15H45 - 16H15  
FLASH ABDOS  
STUDIO DE FITNESS



17H15 - 18H  
AQUA PALMING  
BASSIN D'HIVER



20H15 - 21H  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



7H45 - 8H45  
HATHA YOGA  
STUDIO DE YOGA



10H - 10H45  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



13H - 13H45  
AQUA PALMING  
BASSIN D'HIVER



18H - 18H45  
CORE TRAINING  
STUDIO DE FITNESS



20H30 - 21H15  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS

# SAMEDI



8H15 - 9H  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



9H15 - 9H45  
FLASH ABDOS  
STUDIO DE FITNESS



10H45 - 11H30  
AQUA PALMING  
BASSIN D'HIVER



13H15 - 14H  
STRETCHING  
STUDIO DE FITNESS



15H45 - 16H45  
YOGA YIN  
STUDIO DE YOGA



18H15 - 19H  
STRETCHING  
STUDIO DE FITNESS



11H - 11H45  
CUISSSES ABDOS FESSIERS  
STUDIO DE FITNESS



13H30 - 14H15  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



16H15 - 17H  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS



18H30 - 19H15  
AQUA PERF  
BASSIN D'HIVER

# DIMANCHE



8H45 - 9H45  
M' BALLET  
STUDIO DE FITNESS



10H45 - 11H45  
BARRE AU SOL  
STUDIO DE YOGA



11H - 11H45  
AQUA TRAMPO  
BASSIN D'HIVER



13H15 - 14H  
GYM POSTURALE  
STUDIO DE FITNESS



15H45 - 16H30  
PILATES  
STUDIO DE YOGA



18H30 - 19H15  
AQUA BIKING  
BASSIN D'HIVER



13H45 - 14H45  
YOGA YIN  
STUDIO DE YOGA



16H15 - 17H  
AQUA PALMING  
BASSIN D'HIVER



18H45 - 19H30  
CIRCUIT TRAINING  
STUDIO DE FITNESS

SAMEDI ET DIMANCHE, FERMETURE BASSIN D'HIVER ET FITNESS À 20H