



COMBAT

Fit Boxing :

Inspiré du Kick Boxing, travail technique pieds et poings sur sac sur fond de cardio

Self Défense :

Ensemble des techniques de combat pour se protéger ou se défendre

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

HIIT :

Entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré



EN FORME & EN DOUCEUR

Pilates :

Cours de maintien sangle lombaire et abdominale

Stretching :

Séance d'étirements

Mobility Stretching :

Travail d'étirements et de mobilité des articulations

Gym Posturale :

Cette méthode de travail corporel en postures étire et renforce les muscles posturaux qui nous permettent de tenir debout

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 Morning :

Réveil musculaire par des techniques de natation

Aqua Trampo :

Mouvements d'aquagym, effet drainant garanti !

Aqua Slim :

Travail des abdominaux et des jambes dans l'eau

M' Paddle :

Renforcement des muscles profonds par un travail d'équilibre sur des matelas flottants

Before Baby Aqua :

Cours de natation réservé aux futures maman



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

Flash Abdos :

Cours axé sur la sangle abdominale

Elastic Band :

Cuisses-abdos-fessiers avec élastiques

Swiss Ball :

Renforcement musculaire à l'aide d'un ballon. Travail de tout le corps



DANSE

M' Ballet :

Entraînement musculaire, articulaire et artistique en version fitness

Barre au Sol :

Série d'exercices assis ou allongés qui assouplissent en douceur

M Barre :

Cours de renforcement musculaire à la barre type pilates avec des supports tels que des ballons, des haltères et des élastiques, légèrement chorégraphié. Les mouvements s'enchaînent sur une musique rythmée



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

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. Les enchaînements sont le fruit de l'expérience acquise par l'enseignant et sont adaptables à chacun

Yoga Stretch :

Le yoga stretch permet de s'améliorer dans un type de posture précis: le grand écart latéral, ouverture des hanches, le backbend



KIDS

Aqua Kids :

Cours ludique dans l'eau pour les enfants

Yoga Enfant :

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. C'est aussi mieux connaître son corps et améliorer sa souplesse

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.

Danse Kids :

Initiation à des activités dansées, Hip hop, Afrobeat..

Boxe Kids :

Initiation à la boxe

LES SALLES DE COURS :



BASSIN D'HIVER



BASSIN D'ÉTÉ



STUDIO 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.



MOLITOR

Training

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



7H30 - 8H15
SCULPT MOLITOR
STUDIO DE FITNESS



9H15 - 9H45
FLASH ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H - 13H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H
PILATES
STUDIO DE FITNESS



16H - 16H45
AQUA TRAMPO
BASSIN D'HIVER



18H30 - 19H15
BODY SCULPT
STUDIO DE FITNESS



19H - 20H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H15
FIT BOXING
SALLE DE FITNESS



20H15 - 20H45
GYM POSTURALE
STUDIO DE FITNESS



8H - 9H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



8H15 - 9H
CROSS TRAINING
STUDIO DE FITNESS



9H15 - 10H
SCULPT MOLITOR
STUDIO DE FITNESS



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H
TRX
SALLE DE BOXE



13H15 - 14H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



16H15 - 17H
AQUA TRAMPO
BASSIN D'HIVER



18H15 - 19H
BEFORE BABY AQUA
BASSIN D'HIVER



18H15 - 19H
PILATES
STUDIO DE FITNESS



18H30 - 19H30
YOGA STRETCH
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



19H15 - 20H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



19H30 - 20H30
BARRE AU SOL
STUDIO DE YOGA



20H15 - 21H
AQUA PERF
BASSIN D'HIVER



7H15 - 8H
AQUA MORNING
BASSIN D'HIVER



9H15 - 10H
PILATES
STUDIO DE FITNESS



12H - 13H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



13H15 - 14H
CIRCUIT TRNING
STUDIO DE FITNESS



15H - 15H30
AQUA KIDS RESCUE
BY SWIM STARS 3/5 ANS
BASSIN D'HIVER



18H30 - 19H15
ELASTIC BAND
STUDIO DE FITNESS



19H - 20H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



20H15 - 21H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



8H15 - 9H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



10H15 - 11H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H00
AQUA PERF
BASSIN D'HIVER



14H - 14H45
YOGA KIDS
8/12 ANS
STUDIO DE YOGA



15H - 15H45
AQUA KIDS MOLITOR
6/12 ANS
BASSIN D'HIVER



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



8H15 - 9H
PILATES
STUDIO DE FITNESS



9H15 - 10H
STRETCHING
STUDIO DE FITNESS



11H - 11H45
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H
AQUA PERF
BASSIN D'HIVER



13H15 - 14H
AQUA TRAMPO
BASSIN D'HIVER



11H - 12H
YOGA YIN
STUDIO DE YOGA



12H15 - 13H
GYM POSTURALE
STUDIO DE FITNESS



18H15 - 19H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



19H - 20H
BARRE AU SOL
STUDIO DE FITNESS



19H15 - 20H
SWISS BALL
SALLE DE BOXE



19H15 - 20H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



20H - 21H
FIT BOXING
SALLE DE BOXE



20H - 21H
M' BALLET
STUDIO DE FITNESS



7H30 - 8H15
HIIT
STUDIO DE FITNESS



9H15 - 10H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



11H00 - 11H45
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H15 - 13H
SCULPT MOLITOR
STUDIO DE FITNESS



16H30 - 17H15
AQUA TRAMPO
BASSIN D'HIVER



18H15 - 18H45
AQUA ABDOS
BASSIN D'HIVER



8H - 9H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



11H00 - 11H45
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



13H15 - 14H
AQUA PERF
BASSIN D'HIVER



18H - 18H45
DANSE KIDS
10/15 ANS
STUDIO DE FITNESS



19H - 20H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



19H15 - 20H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



20H15 - 21H
PILATES
STUDIO DE FITNESS



20H15 - 21H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



10H - 11H
YOGA VINYASA
STUDIO DE YOGA



10H15 - 11H
AQUA PALMING
BASSIN D'HIVER



10H15 - 11H
CUISSSES ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



11H15 - 12H
STRETCHING
STUDIO DE FITNESS



11H15 - 12H
AQUA BIKING
BASSIN D'HIVER



12H - 13H
M' BARRE
STUDIO DE FITNESS



12H - 13H
SELF DEFENSE
SALLE DE BOXE



12H15 - 13H
AQUA PERF
BASSIN D'HIVER



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



15H - 15H30
AQUA KIDS RESCUE
BY SWIM STARS 3/5 ANS
BASSIN D'HIVER



15H - 15H45
AQUA KIDS MOLITOR
6/12 ANS
BASSIN D'HIVER



15H - 16H
YOGA HATHA
STUDIO DE YOGA



16H45 - 17H15
FLASH ABDOS FESSIERS
STUDIO DE FITNESS



17H15 - 18H
STRETCHING
STUDIO DE FITNESS

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