

# Training



MOLITOR



CRÉATION GRAPHIQUE © BRIGADE AMOUR / PHOTOGRAPHIE © MICHÈLE BLOCH STUCKENS

## 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.

### 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 abdominal

**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 mamans

### RENURENCEMENT

**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 durées ; 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

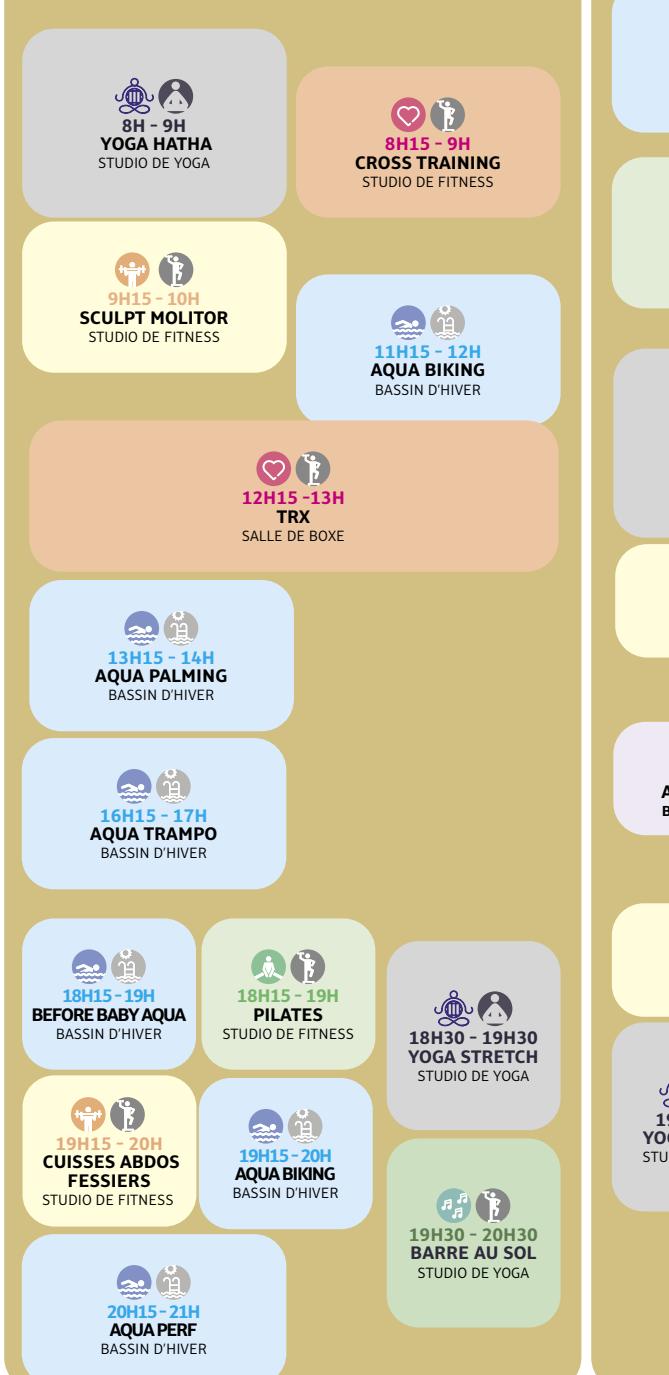
#### SALLE DE BOXE

#### STUDIO DE YOGA

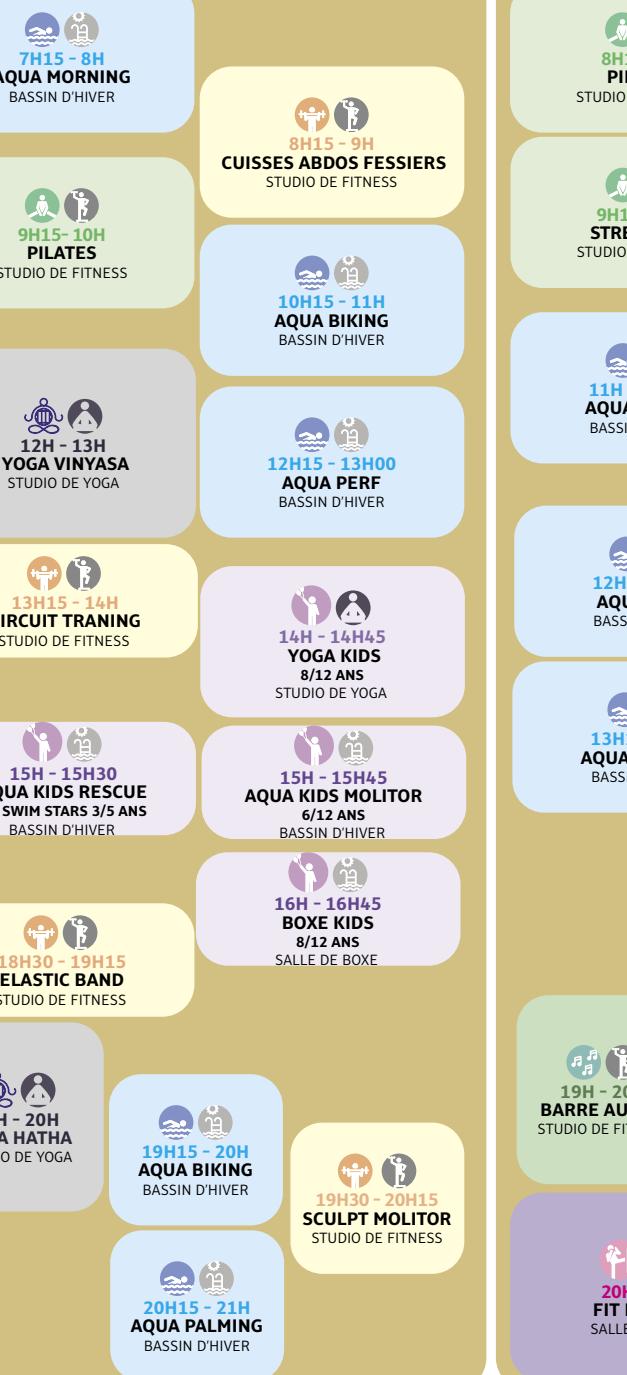
## LUNDI



## MARDI



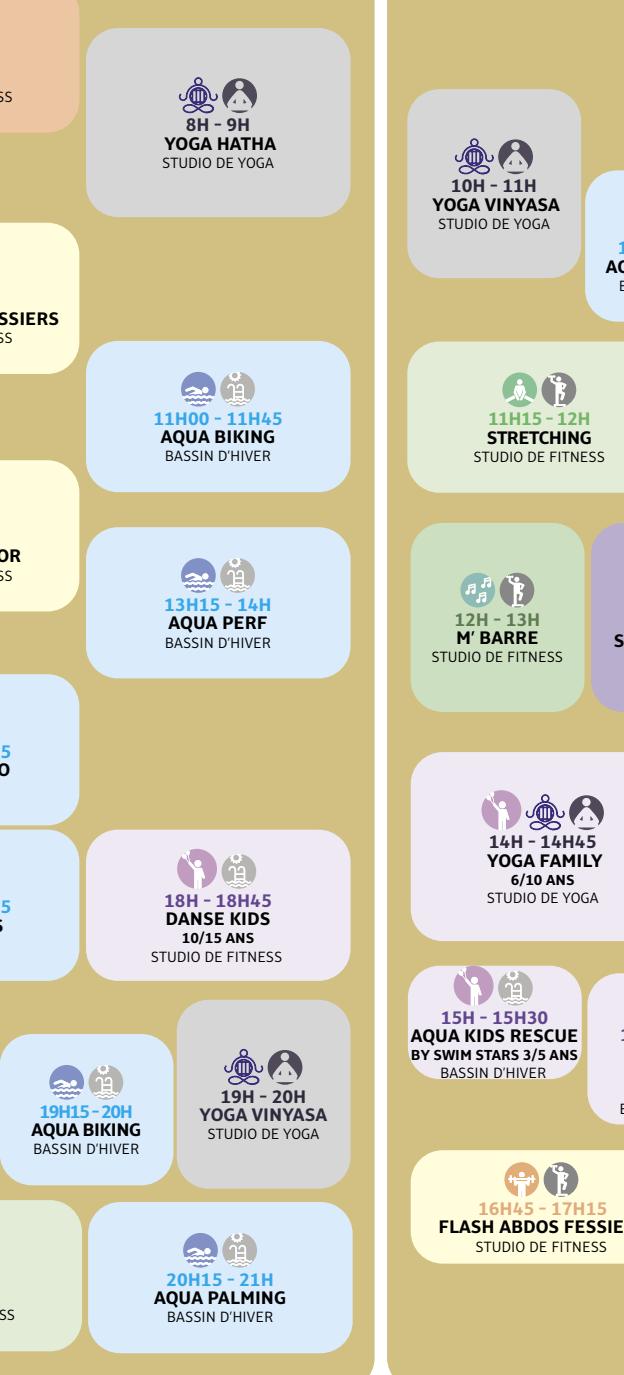
## MERCREDI



## JEUDI



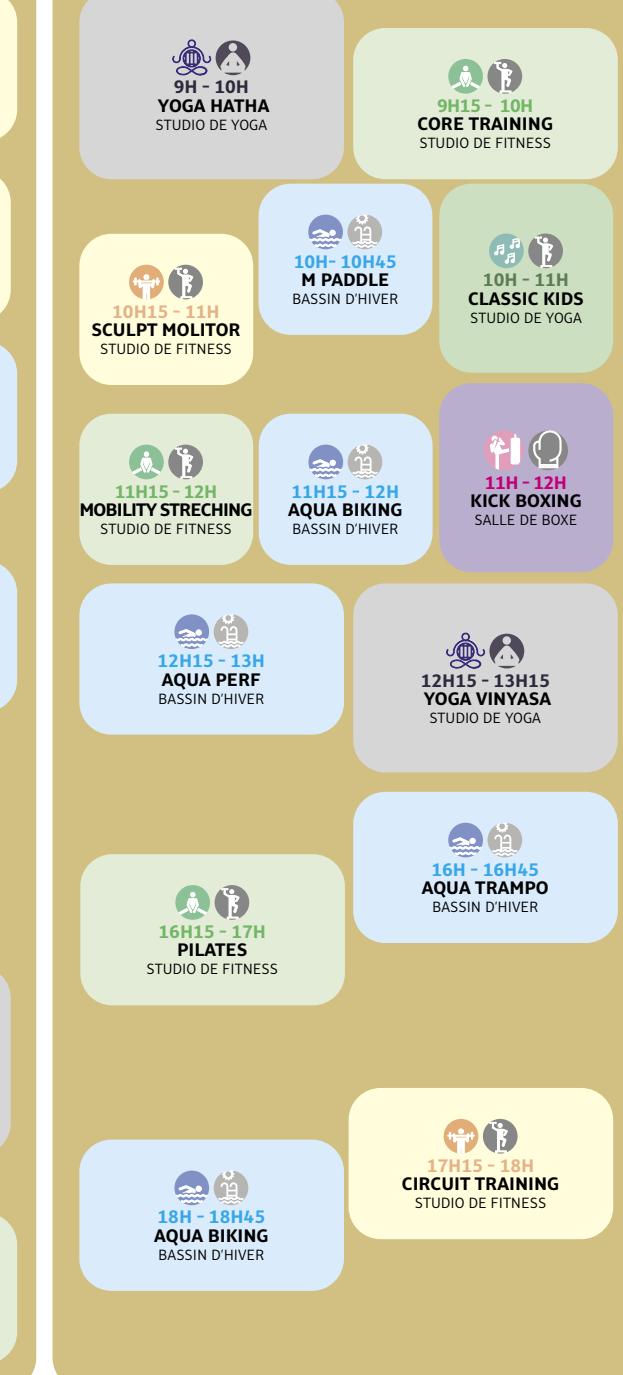
## VENDREDI



## SAMEDI



## DIMANCHE



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