

LUNDI <i>Monday</i>	MARDI <i>Tuesday</i>	MERCREDI <i>Wednesday</i>	JEUDI <i>Thursday</i>	VENDREDI <i>Friday</i>	SAMEDI <i>Saturday</i>	DIMANCHE <i>Sunday</i>
9.00 - 09.50 SPINNING Jean-Philippe	9.00 - 09.50 YOGA SANTE & VITALITE Health & Vitality Andy	9.00 - 09.45 AQUAGYM Anna	9.00 - 09.50 BODYSCULPT Anna	9.00 - 09.50 Pilates/Salsa Anna/Pablo		09.00 - 09.50 MOBILITE Mobility Team Mirador
10.00 - 10.50 HATHA YOGA Anna	10.00 - 10.50 YOGA RELAXATION & MEDITATION Andy	10.00 - 10.50 CAF Anna	10.00 - 10.45 AQUAGYM Anna	10.00 - 10.45 AQUAGYM Anna/Pablo	10.00 - 10.50 BODYSCULPT Team Mirador	10.00 - 10.45 AQUAGYM Team Mirador
		11.00 - 11.50 QI GONG Marie-Elisabeth		11.00 - 11.50 Cardio Kick Anna/Pablo	11.00 - 11.50 STRETCHING Team Mirador	11.00 - 11.50 CIRCUIT TRAINING Team Mirador

18.30 - 19.20 CIRCUIT TRAINING Team Mirador	18.00 - 18.50 Fit Bar Team Mirador			12.00 - 12.50 STRETCHING Anna/Pablo		
	19.00 - 19.50 MOBILITE/Mobility Team Mirador	18h00 - 18.50 Body Sculpt Team Mirador	18.30 - 19.15 AQUAGYM Team Mirador			
			19.30 - 20.20 SPINNING Team Mirador			

Nos cours durent 50 minutes (ou 45 min pour l'aquagym). Qu'importe votre niveau, vous êtes les bienvenus.

The classes last 50 minutes (or 45 minutes for the aquagym). Anyone is welcome to all our classes! Feel free to join us.

L'équipe du Fitness se réserve le droit de modifier le planning si nécessaire. *This fitness planning can be amended anytime by the fitness team.*

SPINNING est un programme de cyclisme en salle, dans lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.

Spinning is an indoor cycling program where you ride to the beat of a catchy music.

CIRCUIT TRAINING

Parcourez un circuit training composé de plusieurs postes d'entraînement pour brûler des calories et tonifier votre corps.

This course uses multiple exercises consequently to burn calories.

CARDIO KICK

Cours associant un travail aérobic avec des mouvements de sports de combat sur une musique entraînante. Un suivi régulier du cours permet d'augmenter la résistance, l'endurance cardiovasculaire, la puissance, la force, la souplesse, la détente ou bien encore la rapidité.

Class that blends martial arts with an intense aerobics workout. It is a non-combat, non-contact exercise that mimics many of the actions performed in boxing and kickboxing.

BODY SCULPT

Cours de renforcement musculaire avec haltères/élastiques sur des musiques entraînantes.

A muscular reinforcement course with dumbbells/elastics on catchy music.

TAI-CHI

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, renforcer le système musculosquelettique et maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Derived from the martial arts, tai-chi is a set of continuous and circular movements performed slowly and precisely in a pre-established order. The practice aims to improve flexibility, strengthen the musculoskeletal system and maintain good physical, mental and spiritual health.

PILATES

Cours axé sur le gainage musculaire du tronc, travail des muscles profonds de la posture et stabilisation du bassin ; associé à un travail respiratoire. *It puts emphasis on alignment, breathing, developing a strong core and improving coordination and balance. The training is associated with a respiratory work.*

MOBILITE

Cours comprenant des exercices de Pilates (muscles profonds) et de yoga. Il se déroule sur des musiques calmes et relaxantes.

It includes Pilates (deep muscle) and yoga exercises. It takes place with calm and relaxing music.

HATHA YOGA

Cours de yoga avec des postures relaxantes et/ou tonifiantes, exercices de respiration, étirements, renforcement musculaire, pratique la concentration, et relaxation en fin de cours.

Yoga classes with relaxing and/or invigorating postures, breathing exercises, stretching, muscle building, concentration practice and relaxation at the end of the class.

STRECHING

Cours composé de mouvements d'étirement permettant à la musculature de garder son élasticité.

Course consisting of stretching movements allowing the muscles to keep their elasticity.

AQUAGYM

Gym douce aux multiples accessoires (frites en mousse, flotteurs, planches) pour vous tonifier et vous procurer une grande sensation de bien-être.

Gentle gym with multiple accessories (foam chips, floats, boards) to tonify & get a well-being feeling.

FIT BAR

En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire. *By emphasizing the use of light weights and repetition of movements, you will burn calories, tone your body and increase your muscle mass.*