

MARDI <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 HEALTH & VITALITY Andy	9.00 - 09.45 AQUAGYM Anna	9.00 - 09.50 BODYSCULPT Anna	9.00 - 09.50 SALSA Pablo		09.00 - 09.50 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		12.00 - 12.50 STRETCHING Anna/Pablo	11.00 - 11.50 STRETCHING Team Mirador	11.00 - 11.50 CIRCUIT TRAINING Team Mirador

18.30 - 19.20 HIIT Team Mirador	18.00 - 18.50 FIT BAR Team Mirador	18h00 - 18.50 POWER SEVEN Team Mirador	17.30 - 18.20 SALSA Pablo			
19.30 - 19.45 ABDO EXPRESS Team Mirador	19.00 - 19.50 MOBILITE/MOBILITY 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.

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 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.

POWER SEVEN

Ce concept unique créé par les coaches de Mirador, mélange un travail cardio-vasculaire à haute intensité sur un vélo ainsi qu'un travail de renforcement musculaire complet au poids de corps, avec une barre de musculation libre et des poids.

This unique concept created by Mirador coaches, mixes high intensity cardiovascular work on a bike as well as full muscle strengthening work to body weight, with a free weight bar and weights.

HIIT

Entraînement court et intense donnant des résultats rapides avec un niveau d'impact réduit sur les articulations. Il comprend des exercices à forte intensité, suivis de périodes de repos avant le prochain effort. Vous serez récompensé en pulvérisant vos objectifs sportifs et en brûlant des calories pendant des heures après chaque entraînement.

Short and intense training that gives quick results with a minimum level of impact on the joints. It includes high intensity exercises, followed by rest periods before the next effort.

You will be rewarded by pulverizing your athletic goals and burning calories for hours after each workout.

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.

ABDO EXPRESS

Cours de renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des muscles profonds. Affinez votre taille et sculptez votre ventre tout en vous amusant sur des musiques entraînantes !

The Abs Xpress workout focuses on tridimensional movement, therefore you will have exercises for all three planes of movement.