

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 FUNCTIONAL TRAINING Aline	9.00 - 09.50 CAF Anna	9.00 - 09.50 BODYSCULPT Anna	9.00 - 09.50 GYM TONIC Aline		9.00 - 09.50 MOBILITY Team Mirador
10.00 - 10.50 HATHA YOGA Anna	9.00 - 09.50 YOGA HEALTH & VITALITY Andy		10.00 - 10.50 PILATES Anna	10.00 - 10.50 STRETCHING Aline	10.00 - 10.50 BODYSCULPT Team Mirador	10.30 - 11.20 CIRCUIT TRAINING Team Mirador
	10.00 - 10.50 YOGA RELAXATION & MEDITATION Andy	10.30 - 11.20 QI GONG Marie-Elisabeth			11.00 - 11.50 STRETCHING Team Mirador	
18.00 - 18.30 CORE TRAINING Anna			17.00 - 17.50 SALSA Pablo			
18.30 - 19.20 HIIT Anna	18.30 - 19.20 CAF Pablo	18.30 - 19.20 POWER SEVEN Pablo				

Nos cours durent 50 minutes (ou 45 min pour l'aquagym). L'équipe du Fitness se réserve le droit de modifier le planning si nécessaire.  
The classes last 50 minutes (or 45 minutes for the aquagym). This fitness planning can be amended anytime by the fitness team.

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.*

#### **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**

C'est un style d'entraînement court et intense qui donne des résultats rapides avec un niveau d'impact minimum pour les articulations. Il comprend des exercices à forte intensité pour travailler dans le dur, suivi 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.

*It is a short and intense training style that gives quick results with a minimum level of impact for the joints. It includes high intensity exercises for hard work, 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.*

#### **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.*

#### **FUNCTIONAL TRAINING**

Cours basé sur le principe d'entraînement « croisé » des qualités physiques essentielles. Le cours tient compte de ce qu'il y a de meilleur dans les activités physiques comme l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme, la musculation et on obtient une entité nouvelle et fonctionnelle qui développera toutes les qualités physiques fondamentales : force, puissance, résistance, endurance, coordination, équilibre et la précision motrice.

*Class based on the principle of "cross training" of essential physical qualities. The class takes into account the best of physical activities like weightlifting, powerlifting, gymnastics, athletics, bodybuilding and one obtains a new and functional entity which will develop all the fundamental physical qualities. : strength, power, resistance, endurance, coordination, balance and motor precision.*

#### **BODY SCULPT**

Cours de renforcement musculaire avec haltères/élastiques sur des musiques entraînantes.  
*A muscular reinforcement course with dumbbells/elastics on catchy music*

#### **SPINNING**

C'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.*

#### **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.

#### **GYM TONIC**

Sur fond de musique dynamique, vous enchaînez des chorégraphies simples qui associent phases cardio - que vous pouvez moduler selon votre niveau, et phases de renforcement musculaire. De cette manière, vous travaillez votre endurance et vous sollicitez tous les muscles de votre corps pour une séance complète et ludique.

*On dynamic background music, you chain simple choreographies that combine cardio phases - that you can adjust according to your level and stages of building muscle. In this way, you work on your endurance and you solicit all the muscles of your body for a complete and fun session.*

#### **CORE TRAINING**

Une séance d'entraînement qui cible les muscles du centre du corps en trente minutes chrono qui utilise le poids du corps, tubes de résistance et des poids. Les exercices sont conçus pour améliorer votre force fonctionnelle pour une meilleure mobilité.

*Core-training workout that uses your body weight, resistance tubing and weights to tighten and tone your midsection. Exercises are designed to improve your functional strength for better mobility and injury prevention.*

#### **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*