

LUNDI Monday	MARDI Tuesday	MERCREDI Wednesday	JEUDI Thursday	VENDREDI Friday	SAMEDI Saturday	DIMANCHE Sunday
	8.00 - 08.50 STEP Jean-Philippe					
09.00 - 09.50 SPINNING Jean-Philippe	9.00 - 09.50 FUNCTIONAL TRAINING Anna	9.00 - 09.50 CAF Jana	9.00 - 09.50 BODYSCULPT Anna	9.00 - 09.50 GYM TONIC Jana		9.00 - 09.50 MOBILITY Team Mirador
	09.00 - 09.50 YOGA HEALTH & VITALITY Andy	10.00 - 10.45 AQUAGYM Jana		10.00 - 10.45 AQUAGYM Jana	10.00 - 10.50 BODYSCULPT Team Mirador	10.00 - 10.45 AQUAGYM Team Mirador
10.00 - 10.50 HATHA YOGA Anna	10.00 - 10.50 YOGA RELAXATION & MEDITATION Andy	11.00 - 11.50 RESPIRATION MEDITATION PLEIN CONSCIENCE Jana	10.00 - 10.50 PILATES Anna	11.00 - 11.50 YOGA Jana	11.00 - 11.50 STRETCHING Team Mirador	11.00 - 11.50 CIRCUIT TRAINING 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	18.30 - 19.20 HIIT Pablo			

Nos cours durent 50 minutes (ou 45 minutes pour l'aquagym). L'équipe du Fitness se réserve le droit de modifier le planning si nécessaire, spécialement selon l'évolution des mesures sanitaires liées au Covid 19.

The classes last 50 minutes (or 45 minutes for the aquagym). This fitness planning can be amended anytime by the fitness team, especially due to covid restrictions.

POWER SEVEN

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 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 Core 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

STEP Cours chorégraphié qui consiste à réaliser les mouvements de bras et de jambes tout en montant sur une marche posée sur le sol. Le niveau de difficulté est variable.

Choreographed course which consists in carrying out the movements of arms and legs while going up on a step placed on the ground. The level of difficulty varies.