

| LUNDI<br><i>Monday</i>                    | MARDI<br><i>Tuesday</i>                                     | MERCREDI<br><i>Wednesday</i>          | JEUDI<br><i>Thursday</i>           | VENDREDI<br><i>Friday</i>           | SAMEDI<br><i>Saturday</i>                      | DIMANCHE<br><i>Sunday</i>                         |
|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
|   | 8.00 - 08.50<br>STEP<br>Jean-Philippe                       |                                       |                                    |                                     |  |   |
| 9.00 - 10.00<br>SPINNING<br>Jean-Philippe | 9.00 - 09.50<br>YOGA<br>HEALTH & VITALITY<br>Andy           | 9.00 - 09.50<br>CAF<br>Pablo          | 9.00 - 09.50<br>BODYSCULPT<br>Anna | 09.00 - 09.45<br>GYM DOUCE<br>Pablo |  |   |
|   | 10.00 - 10.50<br>YOGA<br>RELAXATION &<br>MEDITATION<br>Andy | 10.00 - 10.45<br>AQUAGYM<br>Pablo     | 10.00 - 10.50<br>PILATES<br>Anna   | 10.00 - 10.50<br>AQUAGYM<br>Pablo   | 10.00 - 10.50<br>BODYSCULPT<br>Team Mirador    | 10.00 - 10.45<br>AQUAGYM<br>Team Mirador          |
| 10.00 - 11.30<br>HATHA YOGA<br>Anna       | 10.00 - 10.50<br>FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>Anna             |                                       |                                    |                                     | 11.00 - 11.50<br>MOBILITY PLUS<br>Team Mirador | 11.00 - 11.50<br>CIRCUIT TRAINING<br>Team Mirador |
| 13.30 - 14.00<br>CORE TRAINING<br>Anna    | 17.30 - 18.15<br>AQUAGYM<br>Pablo                           |                                       | 17.00 - 17.50<br>SALSA<br>Pablo    |                                     |  |   |
| 18.30 - 19.20<br>HIIT<br>Anna             | 18.30 - 19.20<br>CAF<br>Pablo                               | 18.30 - 19.20<br>POWER SEVEN<br>Pablo | 18.30 - 19.20<br>HIIT<br>Pablo     |                                     |  |   |

Inscriptions sur App "Seven Heaven "

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.*

Programme sous réserve de l'évolution des mesures sanitaires liées au Covid 19

**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 entraînant.

*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 Plus** Cours comprenant des exercices variés pour Mobiliser les articulations, tonifier les muscles et travaille la souplesse. Il se déroule sur des musiques calmes et relaxantes.

*This class includes a variety of exercises to mobilise joints, tone muscles and work on flexibility. It takes place to 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.*

**STRETCHING** 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 DOUCE** La gymnastique douce possède de nombreux bienfaits. C'est, par définition, l'ensemble des exercices permettant d'assouplir et de tonifier le corps. Elle prévient et retarde l'ostéoporose. Elle est excellente pour soulager les maux de dos.

*Gentle gymnastics has many benefits. It is, by definition, the set of exercises allowing to soften and to tone up the body. It prevents and delays osteoporosis. It is excellent for relieving back pain.*

**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.*