LE MIRADOR
RESORT & SPA

FITNESS PLANNING
Novembre/November

LUNDI *Monday*	MARDI *Tuesday*	MERCREDI *Wednesday*	JEUDI *Thursday*	VENDREDI *Friday*	SAMEDI *Saturday*	DIMANCHE *Sunday*
	08.00 - 08.50 STEP Jean-Philippe	09.00 - 09.50 CAF Matthieu				
09.00 – 09.55 SPINNING Jean-Philippe	09.00 – 09.50 HATHA YOGA Elisabeth	10.00 - 10.50 SPINNING Matthieu	09.00 - 09.50 BODYSCULPT Angel/Alexandre		10.00 - 10.45 AQUAGYM Alexandre	
10.10 - 11.10 HATHA YOGA Elisabeth	10.00 – 10.50 YOGA Viktoria	10.00 – 10.45 AQUAGYM Alexandre	10.00 - 10.50 PILATES Alexandre/Angel	10.00 – 10.45 HIIT Angel	10.00 - 10.50 BODYSCULPT Angel	09.30 – 10.30 DEEP BODY© /STRETCHING Alexandre /Team Mirador
10.00 – 10.45 AQUAGYM Matthieu	10.15 - 11.00 FUNCTIONAL TRAINING Angel		11.20 - 12.10 GYM DOUCE Alexandre/Angel	11.00 - 11.50 PILATES Angel		10.45 - 11.30 CIRCUIT TRAINING Team Mirador
14.30 - 15.30 STRETCHING Dario	16.00 – 16.45 GYM DOUCE Angel	17.15 - 18.15 CAF Dario		14.30 - 15.45 DEEP BODY© /STRETCHING Alexandre /Angel		
18.30 - 19.20 HIIT Dario	18.30 – 19.15 PUMP Angel	18.30 - 19.20 SPINNING Dario	18.15 – 19.15 YOGA Viktoria	17.00 - 17.50 SALSA & ROCK Alexandre	15.45 - 17.00 DEEP BODY© /GYM DOUCE Alexandre /Angel	

Inscriptions sur l'app. MyWellness.
Inscription on the MyWellness app.
Qu'importe votre niveau, vous êtes les bienvenus.
No matter what your level is, everyone is welcome to all our classes.
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.

LE MIRADOR
RESORT & SPA

FITNESS PLANNING
Novembre/November

SPINNING : Ce concept unique crée par les coachs du Mirador Resort & Spa mélange un travail cardio-vasculaire à haute intensité ainsi qu'un travail de renforcement musculaire complet au poids de corps.

This unique concept created by Le Mirador Resort & Spa coaches, mixes high intensity cardiovascular work on a bike as well as full muscle strengthening work to body weight.

HIIT: 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, en obtenant 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 considers the best of physical activities like weightlifting, 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.

PUMP : cours de renforcement musculaire avec poids et barre basée sur un grand nombre de répétitions dans le but de tonifier et affiner l'ensemble du corps.

A collective muscle-strengthening class with weights and bars based on a large number of repetitions, with the aim of toning and refining the whole body.

BODYSCULPT: cours de renforcement musculaire avec haltères/élastiques et autres matériels sur des musiques entraînantes.

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

DEEP BODY: pour améliorer sa posture générale, rééquilibrer l'assise des pieds, étirement dans un mouvement global, meilleure gestion des douleurs, maintien durable d'une bonne santé, relaxation profonde. IL s'adresse à chaque personne qui souhaitent maintenir une bonne souplesse, une excellente énergie vitale, diminuer les tensions musculaires et réduire le stress.

gentle and very complete method, this discipline combines toning, stretching and muscle relaxation for an immediate feeling of well-being.

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.

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 and get a firmer body.

CAF: Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps, abdominaux, fessiers et cuisses. La fréquentation régulière du cours permet de renforcer, modeler et tonifier tout le bas du corps.

Muscle strengthening class based on the lower body, abdominals, buttocks and thighs. Regular attendance at this class will strengthen, shape and tone the entire lower body.

STEP : Cours à intensité élevé ayant pour but la coordination et l'activation du système cardio-vasculaire en réalisant une chorégraphie à l'aide du step.

A high-intensity class designed to improve coordination and activate the cardiovascular system by using the step bench to perform a choreographed routine.

YOGA : Cours lié à la maitrise de son corps par les postures grâce au mouvement du souffle.
C'est la maitrise de son mental par la méditation.
L'union des deux pratiques engendrent force, énergie, joie et bien-être.

It is the mastery of one's body through postures linked to the movement of breath.
It's the mastery of one's mind through meditation.
The union of these two practices generates strength, energy, joy and well-being.