

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H	FIT MORNING STUDIO DE FITNESS		AQUA MORNING BASSIN D'HIVER				
8H	BIKINI STUDIO DE FITNESS		TABATA STUDIO DE FITNESS		BODY IMPACT STUDIO DE FITNESS		SWISS BALL STUDIO DE FITNESS
9H	FLASH ABDOS STUDIO DE FITNESS		SWISS BALL STUDIO DE FITNESS		TOTAL ABDOS FESSIERS STUDIO DE FITNESS		STRETCHING STUDIO DE FITNESS
10H	AQUA BIKING BASSIN D'ÉTÉ		AQUA PERF BASSIN D'ÉTÉ		AQUA PALMING BASSIN D'HIVER		PILATES STUDIO DE FITNESS
11H	DANSE CLASSIQUE STUDIO DE FITNESS				BEFORE BABY AQUA BASSIN D'HIVER		AQUA BIKING BASSIN D'ÉTÉ
12H	POSTURE BY MOLITOR STUDIO DE FITNESS		TOTAL ABDOS FESSIERS STUDIO DE FITNESS		SCULPT MOLITOR* STUDIO DE FITNESS		POSTURE BY MOLITOR STUDIO DE FITNESS
13H	PILATES* STUDIO DE FITNESS		AQUA PALMING** BASSIN D'HIVER		AQUA SCULPT BASSIN D'HIVER		AQUA TRAMPO BASSIN D'HIVER
14H	BEFORE BABY FITNESS STUDIO DE FITNESS		FITNESS KIDS STUDIO DE FITNESS				
15H			POSTURE BY MOLITOR STUDIO DE FITNESS		BEFORE BABY AQUA BASSIN D'HIVER		AQUA KIDS BASSIN D'HIVER
16H			AQUA SCULPT BASSIN D'HIVER		AQUA TRAMPO BASSIN D'HIVER		
17H	DANSE URBAINE STUDIO DE FITNESS						
18H	AQUA TRIATHLON BASSIN D'HIVER		TOTAL ABDO FESSIERS STUDIO DE FITNESS		PILATES STUDIO DE FITNESS		FLASH ABDOS STUDIO DE FITNESS
19H	JUMP FIT MOLITOR STUDIO DE FITNESS		AQUA BIKING BASSIN D'HIVER		BARRE AU SOL STUDIO DE FITNESS		BODY IMPACT STUDIO DE FITNESS
20H	AQUA PERF BASSIN D'HIVER		M' BALLETT STUDIO DE FITNESS		AQUA PALMING BASSIN D'HIVER		SWISS BALL STUDIO DE FITNESS
21H			AQUA PALMING BASSIN D'HIVER		AERO BOXE STUDIO DE FITNESS		AQUA PERF* BASSIN D'HIVER
					FIT BOXING STUDIO DE FITNESS		AQUA PALMING BASSIN D'HIVER

- COMBAT**  
Jump Fit Molitor : Cours de boxe avec tapis sous forme de round avec corde à sauter  
Fit Boxing : Doux mélange de cardio et sections de boxe  
Aéro Boxe : Cours de boxe, apprentissage des mouvements
- CARDIO**  
Tabata : Circuit training haute intensité  
Body Impact : Cours de renforcement cardio  
TRX : cours de renforcement grâce à un système d'entraînement par suspension  
Hiit by Molitor : Conçu pour brûler les graisses le HIIT est un entraînement soutenu de 45 min
- NATATION**  
Aqua Palming : Cours de palmes  
Aqua Perf : Perfectionnement natation  
Aqua Triathlon : Amélioration de sa condition physique en combinant la natation, l'aquabike et l'aquajogging  
Aqua Sculpt : Renforcement général pour affiner sa silhouette.  
Aqua biking : Vélo dans l'eau  
Aqua Morning : Echauffement musculaire dans l'eau  
Aqua Trampo : Mouvements d'aquagym et de step, effet drainant garanti !  
M' Paddle : Renforcement des muscles profonds par un travail d'équilibre sur des matelas flottants

- ASSOULISSEMENT**  
Zen by Molitor : Stretching et relaxation  
Sculpt Molitor : Cours basé sur la silhouette et le renforcement profond  
Stretching : Séance d'étirements
- DANSE**  
Zumba : Danse et fitness sur fond de merengue et de salsa  
Salsa : Apprentissage des danses caribéennes  
Danse classique : Cours d'apprentissage et de perfectionnement  
Danse Urbaine : Stimulé par la musique, le corps se met en mouvement.  
Barre au Sol : Série d'exercices assis ou allongés qui assouplissent en douceur
- RENFORCEMENT**  
Swiss Ball : Cours de renforcement sur ballon swiss ball  
Bikini (silhouette) : Renforcement musculaire basé sur le bas du corps  
Posture By Molitor : Renforcement musculaire basé sur le haut du corps  
Circuit Training : Enchaînement d'exercices en renforcement musculaire en boucle et en temps limité  
Pilates : Cours de maintien sangle lombaire et abdominale  
Total Abdos Fessiers : Cours de renforcement basé sur les abdominaux et les fessiers  
Fit Morning : Echauffement musculaire en fitness  
Before Baby : Cours réservé aux futures maman  
Core Training : Cours cardio basé sur le tronc  
Flash Abdos : Cours accès sur la sangle abdominale

- KIDS**  
Aqua Kids : Cours ludique dans l'eau pour les enfants  
Fitness Kids : Cours de gymnastique ludique, au programme, coordination, souplesse, agilité et concentration
- LES SALLES DE COURS :**  
BASSIN D'HIVER  
BASSIN D'ÉTÉ  
STUDIO DE FITNESS

### INFORMATIONS PRATIQUES

Les salles de sport vous accueillent du lundi au vendredi de 7h à 22h et le week end de 8h à 20h.

Tous les cours collectifs sont payants 25 euros pour les clients hôtel.

Le bassin d'hiver est réservé aux scolaires :  
le lundi de 13h30 à 16h30  
le mardi et vendredi de 8h30 à 11h30

Nos coachs se tiennent à votre disposition pour vous accompagner avec un coaching personnalisé.