



AKASHA

SPA AND FITNESS

HOLISTIC WELLBEING

DESCRIPTIONS DES COURS | CLASS DESCRIPTIONS

HIIT aquatique: Enchaînement successif de phases courtes d'efforts intenses dans l'eau suivi de brèves périodes de récupération. Travail essentiellement à poids de corps. Bénéfique pour améliorer sa condition physique et sa silhouette.

Aquatic HIIT: Sequence of short, high-intensity workouts in the water followed by short periods of recovery. Mainly bodyweight exercises. Beneficial for your overall fitness and figure.

Entraînement fonctionnel : Améliore le mouvement, le fonctionnement du corps avec, pour finalité, un mieux-être, un meilleur confort de vie, une meilleure condition physique, une plus grande sécurité dans la mobilité. Les mouvements sont globaux et impliquent une ou plusieurs chaînes musculaires.

Functional training: Improve body movement and function for greater well-being and comfort, better overall fitness and greater safety in movement. These whole-body movements involve one or more muscle chains.

Sangle abdominale : Travailler la sangle abdominale dans sa totalité, de manière efficace et en toute sécurité pour éviter les douleurs dorsales.

Abdominal wall: Exercises to strengthen your entire abdominal wall safely and effectively in order to avoid back pain.

Deep Stretching : Ce cours est conçu pour améliorer la souplesse et l'étirement du muscle, souvent oublié dans la vie quotidienne et l'entraînement physique.

Deep Stretching: A class designed to improve flexibility and length of the muscle very often forgotten in the daily life and gym training.

Postural : Exercices de maintien, de postures et de relaxation visant à renforcer la colonne vertébrale et à la replacer de manière à se tenir plus droit.

Posture: Stability, posture and relaxation exercises to strengthen and straighten your spine and improve the way you stand.

Rolfing Pilates : Exploration anatomique en mouvement, appropriation d'exercices de pilates et de coordination afin de mieux marcher et s'assurer d'une meilleure compréhension de sa pratique de Pilates.

Rolfing Pilates: Let's explore your anatomy in movement to integrate your pilates practice and have a better understanding of your coordination and the good way to walk with ease and grace.

Cardio boxing : Cours cardiovasculaire sur musique avec des mouvements de boxe : coups de pieds et de poings.

Cardio boxing: Cardiovascular course on music with boxing movements.

Cardio Circuit : Enchaînement d'exercices sous forme de circuit dont l'objectif est de brûler un grand nombre de calories.

Cardio circuit: Sequence of exercises in a circuit form to burn a lot of calories.

HIIT : Enchaînement successif de phases courtes d'efforts intenses suivi de brèves périodes de récupération. Travail essentiellement à poids de corps. Bénéfique pour améliorer sa condition physique et sa silhouette..

HIIT: Sequence of short, high-intensity workouts followed by short periods of recovery. Mainly bodyweight exercises. Beneficial for your overall fitness and figure.

Shadow Boxing : Discipline fitness mélangeant harmonieusement boxe et mouvements d'aérobic.

Shadow Boxing: Fitness training harmoniously mixing boxing and aerobic moves.

Bootcamp : À l'extérieur ou en intérieur, le bootcamp est un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire combinant des séquences de cardio, sur un mode d'entraînement par intervalles. Entraînez vous en vous amusant.

Bootcamp: Outdoor or Indoor, Bootcamps are a combination of endurance and strength training that will improve cardiovascular capacity as well as muscle toning. It is fun + it makes you look & feel good.

Aquatraining : Circuit composé de plusieurs ateliers permettant de tonifier la totalité des muscles du corps en prenant grand soin de ses articulations.

Aquatraining: Circuit composed of several workshops allowing to tone the muscles of the body while taking great care of its articulations.

Hatha Rising – AIR : Cette classe unique propose des postures thérapeutiques afin de rééquilibrer les différents doshas.

Hatha Rising – AIR: This unique class will offer therapeutic postures that will help rebalance doshas.

Iyengar Yoga – AIR : Alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences, et l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes...) pour aider le corps à se maintenir dans les bonnes postures.

Iyengar Yoga – AIR: This class will help the different parts of the body to align in space, through sequences and the use of supportive material.

Grounding Yoga – TERRE : Le maintien de postures au sol et la respiration consciente pour se reconnecter avec l'élément terre et gagner une force aussi bien intérieure qu'extérieure.

Grounding Yoga – EARTH: Reconnect yourself to the earth element through posture holds and conscious breathing. This class will promote inner and outer strength building.

Restorative Yoga – AIR : Des poses simples et apaisantes ainsi que des exercices de respiration rafraîchissants centrés sur la méditation.

Restorative Yoga – AIR: Simple and gentle poses combined with breathing and meditation.

Yoga Yin detox : Un moment de détente et de nettoyage profond à travers une pratique de Yin, pour relâcher les tissus en profondeur afin d'évacuer toutes les énergies toxiques et encombrantes.

Yoga Yin detox : Come to this class to feel relaxed and achieve deep cleaning through the practice of Yin yoga. We deeply stretch the muscles and restore your body from the inside-out in order to release all the toxins and bad, overwhelming energy.

Balance work : Travailler l'équilibre est important pour renforcer les articulations et les muscles profonds de l'ensemble du corps. Excellent pour atténuer les douleurs articulaires et améliorer la posture.

Balance training: Work your balance to reinforce your joints and core muscles of all parts of your body. Excellent to improve your joint pain and posture.

Mobilité : Techniques mixés d'échauffement et de relaxation permettant la libération des joints et de la colonne vertébrale. Tous niveaux.

Mobility: Combined method of warm up and relaxation that allows joints and the spine to move freely. All levels welcome.

Lining : Nouvelle approche de soi permettant de dénouer les tensions en soulageant de manière spectaculaire les douleurs de dos. Réalignement de la posture et stimulation du tonus musculaire.

Lining: An innovative self-care approach enabling to release muscle tensions while spectacularly relieving back pain. Body posture realignment and muscular tonus boost.

TRX or suspension training : Cet accessoire vous permettra d'atteindre vos objectifs fitness variés de manière efficace (force, flexibilité, posture, cardio) en effet, doux sur les joints ce type d'entraînement est facilement ajustable et s'adapte à tous les niveaux.

TRX or suspension training: TRX or suspension training: This versatile exercise system will improve your overall fitness (strength, flexibility, power, posture, cardio) efficiently. Gentle on the joints this equipment is easily adjustable and will adapt to all levels.

Equilibre et moi : Travailler l'équilibre est important pour renforcer les articulations des membres inférieurs et le bas du corps. Excellent pour atténuer les douleurs articulaires.

Balance training: Work your balance to reinforce your joints and your lower body. Excellent to diminish your joint pain.

Kettlebell : Entraînement musculaire et cardiovasculaire permettant de travailler l'ensemble du corps à l'aide des Kettlebells.

Kettlebell: Muscular training and cardiotraining that enable you to work your full body with the kettlebells.

CAF : Travail axé sur la zone centrale du corps: abdominaux, cuisses et fessiers.

CAF: Work focused on the central area of the body: abdominals, thighs and glutes.

Energy Zen : Mélange de mouvements de Yoga et de Pilates réalisés en accord avec de la musique.

Energy Zen : Mix of yoga and pilates movements on music.

Booty Express : Renforcement musculaire des fessiers grâce à des exercices ciblés. Les objectifs seront définis avec les participants avant la séance : gain de force, affinage, endurance musculaire... il y en aura pour tous les goûts !

Booty Express: Buttock's reinforcement with specific exercises. The objectives will be defined with the participants before the session: strength gain, refinement, muscular endurance... there will be something for everyone!

Bootcamp : Enchaînement d'exercices variés et de façon irrégulière semblable aux entraînements militaires.

Bootcamp: Sequence of mixed exercises in the spirit of military training.

Foam Roller : Auto massage et étirements à l'aide du foam roller.

Foam roller: Auto massage and stretching with the foam roller.

Akasha Holistic Wellbeing

Hôtel Lutetia – 45, boulevard Raspail – 75006 Paris | T +33 (0)1 49 54 46 12
akasha@hotellutetia.com | hotellutetia.com



Activité douce / Soft Activity
Activité tous niveaux / All activity levels
Activité intense / Intense activity

FÉVRIER 2020 | FEBRUARY 2020

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07.00-07.15							
07.15-07.30	Entraînement Fonctionnel (Thomas – 30mins)	Hatha Rising (Tioka – 60mins) ‡‡	Bien Etre Postural (Sylvain – 45mins) ‡‡	Foam Roller (Thomas – 30mins) ‡‡ ‡‡ ‡‡	Sangle abdominale (Sylvain – 30mins) ‡‡ ‡‡		
07.30-07.45							
07.45-08.00							
09.00-09.15		Bootcamp (Thomas – 30mins) ‡‡ ‡‡ ‡‡				Grounding Yoga (Sylvain – 60mins) ‡‡	
09.15-09.30							
09.30-09.45							Shadow Boxing (Thomas – 45mins) ‡‡ ‡‡ ‡‡
09.45-10.00							
10.00-10.15							
10.30-11.00							Restorative Yoga (Tioka – 60mins) ‡‡
11.00-11.15			Cardio Circuit (Matthieu – 30mins)			Bootcamp (Matthieu – 45mins) ‡‡ ‡‡ ‡‡	
11.15-11.30							
11.30-11.45							
12.00-12.30						Lining (Cecile – 60mins) ‡‡	
12.30-13.00		Aquaslim (30mins) ‡‡ ‡‡	Aqua Training (Matthieu – 60mins) ‡‡	Aqua Training (Guillaume – 45mins) ‡‡ ‡‡			
13.00-13.15							
13.15-13.30						Balance Work (Sylvain – 30mins)	
13.30-13.45							
14.30-14.45					HIIT Aquatique (Matthieu – 45mins) ‡‡ ‡‡ ‡‡		
14.45-15.00							
15.00-15.15			Deep Stretching (Thomas – 30mins) ‡‡	Mobility (Sylvain – 30mins) ‡‡			
15.15-15.30							
15.30-15.45	Mobility (Thomas – 30mins) ‡‡			Ceinture abdominale (Sylvain – 30mins) ‡‡ ‡‡			
15.45-16.00							
16.00-16.15					TRX (Matthieu – 30mins) ‡‡ ‡‡	Rofling (Kerenor – 60mins)	
16.15-16.30							
16.45-17.00							
17.45-18.00			HIIT (Thomas – 30mins)				
18.00-18.15							
18.30-18.45						TRX (Matthieu – 30mins)	
18.45-19.00		HIIT (Matthieu – 30mins)					
19.00-19.15							
19.30-19.45				Boaty Express (Matthieu – 30mins)	Iyengar Yoga (Farah – 60mins) ‡‡ ‡‡	Static Fit (Matthieu – 45mins) ‡‡ ‡‡	
19.45-20.00	Yoga Yin Detox (Tioka – 60mins) ‡‡	Lining (Cecile – 60mins) ‡‡					
20.00-20.15							
20.15-20.30							
20.45-21.15		Cardio Boxing (Matthieu – 30mins)					
21.15-21.30		Stretching (Matthieu – 30mins)					

Calendrier mis à jour tous les mois. Sur inscription (en ligne ou à la réception) 10 participants max. Tous les clients de l'hôtel ont accès gratuitement à tous les cours du centre de bien-être holistique Akasha. Notre programme de remise en forme est susceptible de changer et des réservations sont requises. Veuillez vous assurer de contacter le Spa Akasha pour réserver votre place à l'avance.

Schedule to be updated monthly. On registration (online or at reception) 10 participants max. All hotel guests have complimentary access to all classes at Akasha Holistic Wellbeing. Our fitness schedule is subject to change and reservations are required. Please ensure you contact Akasha to reserve your spot beforehand.