



AKASHA

SPA AND FITNESS

HOLISTIC WELLBEING

## DESCRIPTIONS DES COURS | CLASS DESCRIPTIONS

**Entraînement fonctionnel :** Améliore le mouvement, le fonctionnement du corps avec, pour finalement, 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.

**Réveil musculaire :** Cours permettant de réveiller le corps en douceur grâce à des échauffements articulaires, des exercices basiques de yoga et de fitness.

**Muscular Awakening:** Courses to warm up the body with joint warm-ups, basic yoga and fitness exercises.

**Silhouette :** Travail spécifique de la sangle abdominale, des fessiers et des cuisses. Idéal pour retrouver un tonus et une harmonie corporel.

**Body shape:** Exercises focusing on the abdominal wall, buttocks and thighs. Ideal for regaining a more toned, harmonious body shape.

**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.

**Static Fit :** Nous chercherons à travailler les muscles profonds, la posture et le renforcement général du corps à travers des exercices statiques accompagnés de certaines postures de yoga et du stretching ciblé. L'objectif est de ressentir un bien être général à travers un corps plus fort, plus tonique et plus souple.

**Static Fit:** A smart combination of isometric contractions and deep stretches will help you get rid of weaknesses and build strengths to promote well being, all levels welcome.

**LIA :** Accessible à tous les niveaux, le Low Impact Aerobics (L.I.A.) est une méthode d'entraînement rythmée par une musique dynamique et motivante qui développe l'endurance et la coordination. Il n'y a pas de lourds impacts tels que des sauts. Les mouvements sont faits en douceur pour ne pas blesser les articulations et les tendons.

**LIA:** All levels welcome, the Low Impact Aerobic is a method of training that develops endurance and coordination while having fun on fast beats. There's no heavy impact such as Jumps. Movement is performed gently and respects all joints and tendons.

**Pilates :** La méthode Pilates a pour but de renforcer les muscles profonds assistant au maintien d'une posture saine et équilibrée. Celle-ci permet aussi de se reconnecter avec soi-même, avec son corps en identifiant ses forces et ses faiblesses.

**Pilates:** The Pilates method strengthens the deep muscles around the spine and the pelvis to allow us to maintain a healthy balanced posture, as well as reconnecting with the inner self and the body in order to identify strengths and weaknesses.

**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.

**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.

**Ashtanga De Crepuscule – FEU :** Apaise les tensions du jour. Cette adaptation de la série Ashtanga traditionnelle mélange des postures en force avec des étirements musculaires pour apporter une douce fin de journée.

**Ashtanga De Crepuscule – FIRE:** This adapted Ashtanga flow will help you reduce tensions through a combination of strength and deep stretching.

**Ashtanga De L'aube – FEU :** Classe conçue pour réchauffer le corps et se préparer pour la journée. Nous utiliserons des postures adaptées pour désintoxiquer le corps, éliminer les effets du décalage horaire ou du manque de sommeil.

**Ashtanga De L'aube – FIRE:** Warm up your body and get ready for a great day, this class will use detox asanas known to improve sleep and Jetlag affects.

**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 rafraîchissante 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.

**Fit Ball :** Travail d'instabilité avec les Swiss Ball afin de renforcer les muscles profonds essentiels à une posture saine et un équilibre global.

**Fit Ball:** Balancing work with Swissballs will improve deep core strength and promote a healthy posture, all levels welcome.

**Mobilité :** Techniques mixées 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.

**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:** Buttack'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!

**Linking :** 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.

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

**TRX ou 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.

**Gainage :** L'objectif est de travailler la sangle abdominale, idéal pour avoir une meilleure posture.

**Gainage:** The objective is to work the core, it is great to have a good posture.

**Rolling 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.

**Rolling 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.

**Step :** Le step permet de réaliser un grand nombre d'exercices améliorant et permettant l'entretien de la condition physique.

**Step:** The step allows to perform a lot of exercises improving and allowing the maintenance of the physical condition.



# NOVEMBRE 2019 | NOVEMBER 2019

|             | LUNDI<br>MONDAY  | MARDI<br>TUESDAY                           | MERCREDI<br>WEDNESDAY                              | JEUDI<br>THURSDAY                            | VENDREDI<br>FRIDAY                              | SAMEDI<br>SATURDAY                         | DIMANCHE<br>SUNDAY                        |  |  |
|-------------|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
| 07.00-07.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 07.15-07.30 | Entraînement<br>Fonctionnel<br>(Thomas – 45mins)<br>⇄⇄ | Hatha Rising<br>(Tioka – 60mins)<br>⇄      | Bien Etre Postural<br>(Sylvain – 45mins)<br>⇄⇄     | Ashtanga de l'Aube<br>(Tioka – 60mins)<br>⇄⇄ | Ceinture abdominale<br>(Sylvain – 30mins)<br>⇄⇄ |  |   |  |  |
| 07.30-07.45 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 07.45-08.00 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 08.30-09.00 |  |  |  | Réveil musculaire<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄  |   |  |   |  |  |
| 09.00-09.15 |  | Bootcamp<br>(Thomas – 45mins)<br>⇄⇄        |  |  |   | Grounding Yoga<br>(Sylvain – 60mins)<br>⇄  |   |  |  |
| 09.15-09.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 09.30-09.45 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 09.45-10.00 |  |  |  |  |   |  | Shadow Boxing<br>(Thomas – 45mins)<br>⇄⇄  |  |  |
| 10.00-10.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 10.30-11.00 |  |  |  |  |   |  | Restorative Yoga<br>(Tioka – 60mins)<br>⇄ |  |  |
| 11.00-11.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 11.15-11.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 11.30-12.00 |  |  | Gainage<br>(Thomas – 30mins)<br>⇄⇄                 |  |   |  |   |  |  |
| 12.00-12.30 |  |  |  |  |   | Lining<br>(Cecile – 60mins)<br>⇄           |   |  |  |
| 12.30-13.00 |  | Aqua Training<br>(Matthieu – 60mins)<br>⇄⇄ | Aqua Training<br>(Guillaume – 60mins)<br>⇄⇄        | Aqua Training<br>(Guillaume – 60mins)<br>⇄⇄  |   |  |   |  |  |
| 13.00-13.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 14.30-15.00 |  |  |  |  |   | Bootcamp<br>(Matthieu – 45mins)<br>⇄⇄⇄     |   |  |  |
| 15.00-15.15 | Fit Ball<br>(Cyndie – 30mins)<br>⇄⇄                    |  | Deep Stretching<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄          | Mobility<br>(Sylvain – 30mins)<br>⇄          | TRX<br>(Matthieu – 30mins)<br>⇄⇄                |  |   |  |  |
| 15.15-15.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 15.30-15.45 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 15.45-16.30 |  |  |  |  |   | Rolfing Pilates<br>(Kerenor – 60mins)<br>⇄ |   |  |  |
| 16.30-17.30 |  |  |  |  |   | Pilates<br>(Kerenor – 60mins)<br>⇄         |   |  |  |
| 18.00-18.30 |  |  |  |  |   |  | Silhouette<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄⇄     |  |  |
| 18.30-18.45 | Step<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄⇄                        | Silhouette<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄⇄      |  |  |   |  |   |  |  |
| 18.45-19.00 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 19.00-19.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 19.15-19.30 |  |  |  |  |   |  | Deep Stretching<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄ |  |  |
| 19.30-19.45 | Yoga Yin Detox<br>(Tioka – 60mins)<br>⇄⇄               | Lining<br>(Cecile – 60mins)<br>⇄           | Cardio boxing<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄⇄⇄          | Iyengar Yoga<br>(Farah – 60mins)<br>⇄        | Static Fit<br>(Matthieu – 45mins)<br>⇄⇄         |  |   |  |  |
| 19.45-20.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 20.15-20.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 20.30-21.00 |  | LIA<br>(Cyndie – 45mins)<br>⇄⇄⇄            | Ashtanga<br>de Crépuscule<br>(Tioka – 60mins)<br>⇄ | Booty Express<br>(Matthieu – 30mins)<br>⇄⇄   |   |  |   |  |  |
| 21.00-21.15 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
| 21.15-21.30 |  |  |  |  |   |  |   |  |  |

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.