

# NOVEMBRE 2021 | NOVEMBER 2021

LUNDI  
MONDAY

MARDI  
TUESDAY

MERCREDI  
WEDNESDAY

JEUDI  
THURSDAY

VENDREDI  
FRIDAY

SAMEDI  
SATURDAY

DIMANCHE  
SUNDAY

07.00 - 07.15							
07.15 - 07.30	Yoga Vinyasa (Laurence - 60 mins)	Pilates (Laurence - 60 mins)		Hata Rising (Tioka - 60 mins)	Training Ventre Plat (Romain - 30 mins)		
07.30 - 07.45	⇌	★★★★		⇌	⇌⇌⇌		
07.45 - 08.00							
08.00 - 08.15							
08.15 - 08.30	Entraînement Fonctionnel (Thomas - 45 mins)						
08.30 - 08.45	★★★★★						
08.45 - 09.00							
09.00 - 09.15	Boxing (Thomas - 30 mins)					Yin Yoga (Laurence - 60 mins)	
09.15 - 09.30	★★★★★					⇌	
09.30 - 09.45							
09.45 - 10.00							
10.00 - 10.15							
10.30 - 10.45							Restaurative Yoga (Tioka - 60 mins)
10.45 - 11.00							⇌
11.00 - 11.15			Training Haut du Corps (Romain - 30 mins)	Training Bas du Corps (Romain - 30 mins)	TRX (Romain - 30 mins)	Cardio Brûle Graisse (Romain - 30 mins)	⇌
11.15 - 11.30			⇌	⇌	⇌	⇌⇌⇌	
11.30 - 11.45							
11.45 - 12.00							Pilates (Cécile - 60 mins)
12.00 - 12.15						Lining (Cécile - 60 mins)	★★★★
12.15 - 12.30						⇌	
12.30 - 12.45							
12.45 - 13.00							
14.00 - 14.15							
14.15 - 14.30	Aqua Training (Romain - 45 mins)	Aqua Training (Mathieu - 45 mins)	Aqua Yoga (Laurence - 45 mins)				
14.30 - 14.45	★★★★	★★★★	⇌			HIIT Aquatique (Mathieu - 45 mins)	
14.45 - 15.00						⇌⇌⇌	
15.00 - 15.15			Equilibre (Thomas - 30 mins)				
15.15 - 15.30		Yoga du Visage (Sylvie - 60 mins)	⇌				
16.00 - 16.15		⇌					
17.30 - 17.45						TRX (Mathieu - 30 mins)	
17.45 - 18.00						⇌	
18.00 - 18.15			Face Shiatsu (Laurence - 30 mins)				
18.15 - 18.30			⇌				Silhouette (Laurence - 45 mins)
18.30 - 18.45	Training poids de corps (Thomas - 30 mins)						⇌⇌⇌
18.45 - 19.00	⇌⇌⇌	HIIT (Mathieu - 30 mins)					
19.00 - 19.15		★★★★★					Stretching (Romain - 30 mins)
19.15 - 19.30			Lining (Cecile - 60 mins)				★★★★
19.30 - 19.45			⇌			Static Fit (Mathieu - 45 mins)	
19.45 - 20.00	Yoga Nidra (Tioka - 60 mins)					⇌	
20.00 - 20.15	⇌						
20.15 - 20.30			Abdos Fessiers (Laurence - 30 mins)				
			⇌				

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.  
Our fitness schedule is subject to change and reservations are required. Please ensure you contact Akasha Spa to reserve your spot beforehand.





# AKASHA

## SPA AND FITNESS

HOLISTIC WELLBEING

### DESCRIPTION DES COURS | CLASS DESCRIPTION

#### 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.*

#### 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.*

#### 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.*

#### 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. Entraîne 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.*

#### Spécial haut du corps

Renforcement musculaire axé sur le haut du corps.

#### Special Upper body

Muscular training of the upper body

#### Training ventre plat

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.

#### 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.

#### 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.

#### 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

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.

#### Silhouette

Travail spécifique de la sangle abdominale, des fessiers et des cuisses. Idéal pour retrouver un tonus et une harmonie corporelle.

#### Body shape

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

#### Boxing

Discipline fitness mélangeant harmonieusement boxe et mouvements d'aérobic.

#### Boxing

Fitness training harmoniously mixing boxing and aerobic moves.

#### Bikini body

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

#### Bikini body

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

#### Mobilité

Techniques mixtes 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Spécial bas du corps

Renforcement musculaire axé sur le bas du corps.

#### Special Lower body

Muscular training of the lower body.

Akasha Holistic Wellbeing

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