



AKASHA

SPA AND FITNESS

HOLISTIC WELLBEING

DESCRIPTIONS DES COURS | CLASS DESCRIPTIONS

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.

Qi Gong

pratique ancestrale de santé, de longévité et de spiritualité. Enchaînement de mouvements lents permettant d'augmenter la conscience du corps.

Qi Gong

ancestral practice of health, longevity and spirituality. Sequence of slow movements allowing to increase the consciousness of the body.

Postural exercises

Build deep core muscles to tone your body and improve everyday posture.

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.

Tai Ji

Enchaînement de mouvements lents et harmonieux de pleine conscience, réglés sur une respiration paisible et lente pour assouplir et libérer le corps, tout en renforçant l'énergie des organes et leurs équilibres.

Tai Ji

A succession of slow and harmonious moves of full consciousness, synchronized with a peaceful breathing to stretch and free the body, while strengthening organs energies and their balance.

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.

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.

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.

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.

Shadow Boxing

Discipline fitness mélangeant harmonieusement boxe et mouvements d'aérobic.

Shadow Boxing

Fitness training harmoniously mixing boxing and aerobic moves.

Circuit Training

Un entraînement d'endurance musculaire en utilisant des méthodes de High Intensité qui vous challenge, augmente les capacités cardiovasculaire et en plus on s'amuse.

Circuit Training

Circuit training, is a form of endurance resistance training using high intensity methods that will challenge you and improve your cardio and muscular endurance, plus it's fun

Yin detox by YUJ YOGA STUDIO

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.

Yin detox by YUJ YOGA STUDIO

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.

Flowsoft by YUJ YOGA STUDIO

Offrez-vous une séance relaxante, assouplissez votre corps par un enchaînement de postures, et apaisez votre esprit pour pouvoir évoluer dans votre pratique.

Flowsoft by YUJ YOGA STUDIO

Take an hour long vacation of body relaxation, stretch your body through a sequence of postures and bring a greater consciousness to your mind. Each class will help link breath and movement.

Flowmix by YUJ YOGA STUDIO

Explorez les recoins de votre corps et vous avez retrouvé ou presque votre souplesse de bébé. Cette classe s'adresse aux yogis ayant déjà quelques heures au compteur et souhaite une intensité un peu plus soutenue dans la pratique.

Flowmix by YUJ YOGA STUDIO

Deepen the connection of mind and body and feel more flexible than ever. What are you waiting for to let go of everything that is holding you back? It is time to take your practice one step further.

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.

Akasha Holistic Wellbeing

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

JANVIER 2019 | JANUARY 2019

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07.00-07.15							
07.15-07.45		Qi Gong (60mins)	Postural Posture (60mins)		Sangle abdominale Abdominal wall (30mins)		
07.45-08.00							
09.00-09.30							Shadow Boxing (45mins)
09.30-09.45		TRX (30mins)				Entraînement fonctionnel Functional training (45mins)	
09.45-10.00							
10.00-10.15				Circuit Training Cardio (30mins)			
10.15-10.30							Yoga Flowsoft (60mins)
10.30-11.00							
12.00-12.30						Lining* (60mins)	
12.30-13.00	Circuit Training (30mins)		Aqua Training (60mins)				
13.00-13.30					TRX (30mins)		
14.30-15.30	Aqua Training (60mins)						
16.00-16.45							Silhouette Body shape (45mins)
18.30-19.00						Shadow Boxing (45mins)	
19.00-19.15							
19.30-20.00	Yoga Yin detox (60mins)	HIIT (30mins)	Lining* (60mins)	Tai-Ji (60mins)	Yoga Flowmix (60mins)		
20.00-20.30							

*En janvier les cours de Lining commenceront à partir du 9 janvier

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.