

## 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.*

**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 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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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.*

**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 workouts allowing to tone the muscles of the body while taking great care of its articulations.*

# AVRIL 2019 | APRIL 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 (Guy – 60mins)	Postural Posture (Sylvain – 60mins)	Pilates (Keren' Or – 60mins)	Sangle abdominale Abdominal wall (Sylvain – 30mins)		
07.45-08.00							
08.00-08.45	Entraînement fonctionnel (Thomas – 45mins)						
09.00-09.30							Shadow Boxing (Thomas – 45mins)
09.30-09.45		TRX (Thomas – 30mins)				Entraînement fonctionnel (Sylvain – 45mins)	
09.45-10.00							
10.00-10.15				Circuit Training (Thomas – 30mins)			
10.15-10.30							Yoga Flowsoft (60mins)
10.45-11.00							
11.15-11.45							Méditation (30mins)
12.00-12.30							
12.30-13.00	Circuit Training (Thomas – 30mins)		Aqua Training (Guillaume – 60mins)			Lining (Cecile – 60mins)	
13.00-13.30							
13.30-14.00					TRX (Cyndie – 30mins)		
14.30-15.00	Aqua Training (Guillaume – 60mins)						
15.00-15.30			Deep Stretching (Cyndie – 45mins)				
15.30-15.45							
16.00-17.00						Pilates (Keren' Or – 60mins)	
18.00-18.30							Silhouette (Cyndie – 45mins)
18.30-18.45							
18.45-19.15	Running (60mins)	HIIT (Sylvain – 30mins)				Bootcamp (Thomas – 45mins)	
19.15-19.30							
19.30-19.45							
19.45-20.00	Yoga Yin detox (60mins)	LIA (Cyndie – 60mins)	CAF (Cyndie – 45mins)	Lining (Cecile – 60mins)	CAF (Cyndie – 45mins)		
20.00-20.15							
20.00-20.30							

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.*