

DU 03 JANVIER AU 09 JANVIER 2022
FROM JANUARY 03RD TO JANUARY 09TH

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07H00	Yoga Vinyasa (Laurence - 60 mins)		Pilates (Laurence - 60 mins)				
07H30					Training ventre plat (Romain - 30 mins)		
08H00				Hatha Rising (Tioka - 60 mins)			
08H30	Entraînement fonctionnel (Thomas - 45 mins)						
09H00	Boxing (Thomas - 30 mins)					Yoga Yin (Laurence - 60 mins)	
09H30							
10H00							
10H30							Restorative Yoga (Tioka - 60 mins)
11H00		Aqua Yoga (Laurence - 45 mins)	Training haut du corps (Matthieu - 30 mins)	Training bas du corps (Romain - 30 mins)	TRX (Romain - 30 mins)	Cardio brûle-graisse (Romain - 30 mins)	
11H30							
12H00						Lining (Cécile - 60 mins)	Pilates (Laurence - 45 mins)
12H30			Aqua training (Matthieu - 45 mins)				
13H00							
13H30							
14H00							
14H30		Yoga du visage (Sylvie Lefranc - 60 mins)			HIIT Aquatique (Matthieu - 45 mins)		
15H00	Aqua training (Romain - 45 mins)						
15H30			Equilibre (Thomas - 30 mins)				
16H00							
16H30							
17H00							
17H30						TRX (Matthieu - 30 mins)	
18H00							Circuit training (Romain - 45 mins)
18H30	Training poids de corps (Romain - 30 mins)	HIIT (Matthieu - 30 mins)		Cross Training (Matthieu - 30 mins)			
19H00							Stretching (Romain - 30 mins)
19H30		Lining (Cécile - 60 mins)			Static Fit (Matthieu - 45 mins)		
20H00	Yoga Nidra (Tioka - 60 mins)		Abdos-Fessiers (Laurence - 30 mins)				
20H30							

Élément "AIR"	Élément "TERRE"	Élément "EAU"	Élément "FEU"	Thématique "Anti-Age"
---------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------------

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.

DU 10 JANVIER AU 16 JANVIER 2022
FROM JANUARY 10TH TO JANUARY 16TH

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07H00	Yoga Vinyasa (Laurence - 60 mins)		Pilates (Laurence - 60 mins)				
07H30					Training ventre plat (Romain - 30 mins)		
08H00							
08H30	Entraînement fonctionnel (Thomas - 45 mins)			Hatha Rising (Tioka - 60 mins)			
09H00	Boxing (Thomas - 30 mins)					Yoga Yin (Laurence - 60 mins)	
09H30							
10H00							
10H30							Restorative Yoga (Tioka - 60 mins)
11H00		Aqua Yoga (Laurence - 45 mins)	Training haut du corps (Matthieu - 30 mins)	Training bas du corps (Romain - 30 mins)	TRX (Romain - 30 mins)	Cardio brûle-graisse (Romain - 30 mins)	
11H30							
12H00							
12H30			Aqua training (Matthieu - 45 mins)			Lining (Cécile - 60 mins)	Pilates (Laurence - 45 mins)
13H00							
13H30							
14H00							
14H30		Yoga du visage (Sylvie Lefranc - 60 mins)			HIIT Aquatique (Matthieu - 45 mins)		
15H00	Aqua training (Romain - 45 mins)						
15H30			Equilibre (Thomas - 30 mins)				
16H00							
16H30							
17H00							
17H30						TRX (Matthieu - 30 mins)	
18H00							Circuit training (Romain - 45 mins)
18H30	Training poids de corps (Romain - 30 mins)	HIIT (Matthieu - 30 mins)		Cross Training (Matthieu - 30 mins)			
19H00							Stretching (Romain - 30 mins)
19H30		Lining (Cécile - 60 mins)			Static Fit (Matthieu - 45 mins)		
20H00	Yoga Nidra (Tioka - 60 mins)		Abdos-Fessiers (Laurence - 30 mins)				
20H30							

Élément "AIR"	Élément "TERRE"	Élément "EAU"	Élément "FEU"	Thématique "Anti-Age"
---------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------------

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.

DU 17 JANVIER AU 23 JANVIER 2022
FROM JANUARY 17TH TO JANUARY 23TH

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07H00	Yoga Vinyasa (Laurence - 60 mins)						
07H30					Training ventre plat (Romain - 30 mins)		
08H00				Hatha Rising (Tioka- 60 mins)			
08H30	Entrainement fonctionnel (Thomas - 45 mins)						
09H00	Boxing (Thomas - 30 mins)					Yoga Yin (Laurence - 60 mins)	
09H30							
10H00							
10H30							Restorative Yoga (Tioka - 60 mins)
11H00			Training haut du corps (Matthieu - 30 mins)	Training bas du corps (Romain - 30 mins)	TRX (Romain - 30 mins)	Cardio brûle-graisse (Romain - 30 mins)	
11H30							
12H00						Lining (Cécile - 60 mins)	Pilates (Laurence - 45 mins)
12H30			Aqua training (Matthieu - 45 mins)				
13H00							
13H30							
14H00							
14H30		Yoga du visage (Sylvie Lefranc - 60 mins)			HIIT Aquatique (Matthieu - 45 mins)		
15H00	Aqua training (Romain - 45 mins)						
15H30			Equilibre (Thomas - 30 mins)				
16H00							
16H30							
17H00							
17H30						TRX (Matthieu - 30 mins)	
18H00							Circuit training (Romain - 45 mins)
18H30	Training poids de corps (Romain - 30 mins)	HIIT (Matthieu - 30 mins)		Cross Training (Matthieu - 30 mins)			
19H00						Static Fit (Matthieu - 45 mins)	Stretching (Romain - 30 mins)
19H30		Lining (Cécile - 60 mins)					
20H00	Yoga Nidra (Tioka - 60 mins)						
20H30							

Élément "AIR"	Élément "TERRE"	Élément "EAU"	Élément "FEU"	Thématique "Anti-Age"
---------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------------

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.

DU 24 JANVIER AU 30 JANVIER 2022

FROM JANUARY 24TH TO JANUARY 30TH

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07H00	Yoga Vinyasa (Laurence - 60 mins)		Pilates (Laurence - 60 mins)				
07H30					Training ventre plat (Romain - 30 mins)		
08H00				Hatha Rising (Tioka - 60 mins)			
08H30	Entraînement fonctionnel (Thomas - 45 mins)						
09H00	Boxing (Thomas - 30 mins)					Yoga Yin (Laurence - 60 mins)	
09H30							
10H00							
10H30							Restorative Yoga (Tioka - 60 mins)
11H00		Aqua Yoga (Laurence - 45 mins)	Training haut du corps (Matthieu - 30 mins)	Training bas du corps (Romain - 30 mins)	TRX (Romain - 30 mins)	Cardio brûle-graisse (Romain - 30 mins)	
11H30							
12H00						Lining (Cécile - 60 mins)	Pilates (Laurence - 45 mins)
12H30			Aqua training (Matthieu - 45 mins)				
13H00							
13H30							
14H00							
14H30		Yoga du visage (Sylvie Lefranc - 60 mins)			HIIT Aquatique (Matthieu - 45 mins)		
15H00	Aqua training (Romain - 45 mins)						
15H30			Equilibre (Thomas - 30 mins)				
16H00							
16H30							
17H00							
17H30						TRX (Matthieu - 30 mins)	
18H00							Circuit training (Romain - 45 mins)
18H30	Training poids de corps (Romain - 30 mins)	HIIT (Matthieu - 30 mins)		Cross Training (Matthieu - 30 mins)			Stretching (Romain - 30 mins)
19H00		Lining (Cécile - 60 mins)			Static Fit (Matthieu - 45 mins)		
19H30							
20H00	Yoga Nidra (Tioka - 60 mins)		Abdos-Fessiers (Laurence - 30 mins)				
20H30							

Élément "AIR"	Élément "TERRE"	Élément "EAU"	Élément "FEU"	Thématique "Anti-Age"
---------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------------

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.

DESCRIPTION DES COURS CLASS DESCRIPTION

AIR : Yoga Vinyasa	Yoga non fixé, consistant à placer les mouvements dans la respiration afin de créer du dynamisme.	TERRE : 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.	FEU : 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.
AIR : Vinyasa Yoga	<i>Style of yoga characterized by stringing postures together so that you move from one to another, seamlessly, using breath.</i>	EARTH : Bootcamp	<i>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.</i>	FIRE : HIIT	<i>Sequence of short, high-intensity workouts followed by short periods of recovery. Mainly bodyweight exercises. Beneficial for your overall fitness and figure.</i>
AIR : Yoga Nidra	Méthode de relaxation pratiqué en position allongée visant à améliorer la qualité du sommeil. Il s'agit d'une quête de relaxation profonde.	TERRE : Training haut du corps	Renforcement musculaire axé sur le haut du corps.	FEU : Cross Training	Travail cardio et musculaire intense sous forme de circuit.
AIR : Yoga Nidra	<i>This yoga is a state of consciousness between waking and sleeping, like the "going-to-sleep" stage.</i>	EARTH : Upper body training	<i>Muscular training of the upper body.</i>	FIRE : Cross Training	<i>Intense muscular and cardio training.</i>
AIR : 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.	TERRE : Training bas du corps	Renforcement musculaire axé sur le bas du corps.	FEU : Training ventre plat	Travail de la sangle abdominale dans sa totalité, de manière efficace et en toute sécurité pour éviter les douleurs dorsales.
AIR : Lining	<i>An innovative self-care approach enabling to release muscle tensions while spectacularly relieving back pain. Body posture realignment and muscular tonus boost.</i>	EARTH : Lower body training	<i>Muscular training of the lower body.</i>	FIRE : Abdominal wall	<i>Exercises to strengthen your entire abdominal wall safely and effectively in order to avoid back pain.</i>
AIR : Equilibre	Travail d'équilibre.	TERRE : Static fit	Travail des muscles profonds, de la posture et du renforcement général du corps à travers des exercices statiques.	FEU : TRX	Cet accessoire vous permettra d'atteindre vos objectifs fitness variés de manière efficace (force, flexibilité, posture, cardio).
AIR : Balance	<i>Work on balance.</i>	EARTH : Static fit	<i>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.</i>	FIRE : TRX or suspension training	<i>This versatile exercise system will improve your overall fitness (strength, flexibility, power, posture, cardio) efficiently.</i>
AIR : Hatha Rising	Cette classe unique propose des postures thérapeutiques afin de rééquilibrer les différents doshas.	EAU : Aqua Yoga	Enchaînement de postures de yoga tenues, associées à une respiration longue et profonde, le tout en immersion. Travail d'équilibre, de contrôle de soi et de prise de conscience des éléments air et eau.	FEU : Cardio Brûle-Graisse	Enchaînement d'exercices cardio destinés à brûler les calories.
AIR : Hatha Rising	<i>This unique class will offer therapeutic postures that will help rebalance doshas.</i>	WATER : Aqua Yoga	<i>Sequences of held yoga postures, associated with a long and deep breath, all in immersion. Work on balance, self-control, awareness of the elements of air and water.</i>	FIRE : Fat Burner	<i>Combination of cardio exercises to burn the fat.</i>
AIR : Stretching	Ce cours est conçu pour améliorer la souplesse et l'étirement du muscle.	EAU : Aqua Training	Circuit composé de plusieurs ateliers permettant de tonifier la totalité des muscles du corps en prenant grand soin de ses articulations.	FEU : Abdos-Fessiers	Travail axé sur la zone centrale du corps: abdominaux, cuisses et fessiers.
AIR : Stretching	<i>A class designed to improve flexibility and length of the muscle.</i>	WATER : Aqua Training	<i>Circuit composed of several workshops allowing to tone the muscles of the body while taking great care of its articulations.</i>	FIRE : Abs and glutes	<i>Work focused on the central area of the body: abdominals, thighs and glutes.</i>
AIR : Restorative yoga	Des poses simples et apaisantes ainsi que des exercices de respiration rafraîchissante centrés sur la méditation.	EAU : HIIT Aquatique	Enchaînement successif de phases courtes d'efforts intenses dans l'eau suivi de brèves périodes de récupération.	FEU : Silhouette	Travail spécifique de la sangle abdominale, des fessiers et des cuisses. Idéal pour retrouver un tonus et une harmonie corporelle.
AIR : Restorative yoga	<i>Simple and gentle poses combined with breathing and meditation.</i>	WATER : Aquatic HIIT	<i>Sequence of short, high-intensity workouts in the water followed by short periods of recovery.</i>	FIRE : Body shape	<i>Exercises focusing on the abdominal wall, buttocks and thighs. Ideal for regaining a more toned, harmonious body shape.</i>
AIR : Pilates	Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture. Celle-ci permet aussi de se reconnecter avec soi-même, avec son corps en identifiant ses forces et ses faiblesses.	FEU : 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.	FEU : Circuit training	Enchaînement d'exercices sous forme de circuit afin de travailler tous les muscles du corps.
AIR : Pilates	<i>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.</i>	FIRE : Functional training	<i>Improve body movement and function for greater well-being and comfort, better overall fitness and greater safety in movement.</i>	FIRE : Circuit training	<i>Exercises in the form of circuit to work all the muscles of the body.</i>
TERRE : Training poids de corps	Travail de cardio et de renforcement en utilisant uniquement le poids du corps (pompes, squats, etc).	FEU : Boxing	Discipline fitness mélangeant harmonieusement boxe et mouvements d'aérobic.		
EARTH : Body weight training	<i>Muscular and cardiovascular training using only your body weight.</i>	FIRE : Boxing	<i>Fitness training harmoniously mixing boxing and aerobic moves.</i>		