

Du 1 juin au 31 Juin 2022

From June 1st to June 31th

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
07h 00							
07h 30	Aka Soft Yoga (Laurence - 60 mins)			Aka Abdos - Fessiers (Romain - 30 mins)			
08h 00							
08h 30				Aka Fit Yoga (Tioka - 60 mins)			Aka Stretching Méditatif (Laurence - 45 mins)
09h 00	Aka TRX (Laurence - 30 mins)	AKA Cardio Boxing (Matthieu - 30 mins)			AKA Cardio Boxing (Romain - 30 mins)	Circuit Training (Laurence/ Romain - 45 mins)	
09h 30							
10h 00							
10h 30							Aka Yoga Dymanique (Tioka - 60 mins)
11h 00							
11h 30	Aka Yoga Dynamique (Laurence - 60 mins)	Aka TRX (Matthieu - 30 mins)	Aka Training haut du corps (Matthieu - 30 mins)	Aka Training bas du corps (Romain - 30 mins)	Aka TRX (Romain - 30 mins)	Aka Cardio brûle-graisse / Stretching (Laurence/ Romain - 45 mins)	
12h 00							Aka Pilates (Laurence - 45 mins)
12h 30			Aka HIIT Aquatique (Matthieu - 45 mins)				
13h 00							
13h 30	13h20 Aka Aqua training (Romain - 40 mins)	13h20 Aka Aqua yoga (Laurence - 40 mins)			13h20 Aka Aqua training (Matthieu /Romain - 40 mins)		
14h 00							
14h 30							
15h 00							
15h 30							
16h 00							
16h 30			Aka Equilibre (Laurence - 30 mins)				
17h 00							
17h 30							
18h 00							Aka Circuit training (Romain - 45 mins)
18h 30		Aka Swiss ball (Laurence - 30 mins)				Aka Cuisses - Abdos - Fessiers (Matthieu - 45 mins)	Aka Stretching (Romain - 30 mins)
19h 00	Aka Training poids de corps (Romain - 30 mins)	Aka Stretching (Laurence - 45 mins)	Aka Cuisses -Abdos- Fessiers (Laurence - 30 mins)	Aka Cross Training (Matthieu - 30 mins)	Aka Training poids du corps (Matthieu - 30 mins)		
19h 30	Aka Soft Yoga (Tioka - 60 mins)	Aka Pilates (Laurence - 45 mins)	Aka Pilates (Laurence - 45 mins)	Aka Stretching (Matthieu - 30 mins)	AKA Cardio Boxing (Matthieu - 30 mins)		
20h 00							
20h 30							
		Élément "AIR"	Élément "TERRE"	Élément "EAU"	Élément "FEU"		

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.