































MOLITOR

PLANNING DES SALLES DE SPORTS À PARTIR DU 5 SEPTEMBRE



























LUNDI

Réveil Musculaire * * *	 	7h30 – 8h
Silhouette	 	9h15 - 10h
Aqua Bike	 	10h15 - 11h
Aqua Palmes	 	12h15 - 13h
Gym Posturale	 	12h15 – 13h
Pilates	 	13h15 - 14h
Fitness Future maman	 	16h15 - 17h
Aqua Perf	 	19h15 - 20h
Cuisses Abdos Fessiers *	 	19h15 - 20h
Pilates	 	20h15 - 21h































MARDI

Réveil Musculaire * * *	 	7h30 – 8h
Circuit Training	 	8h15 - 9h
Aqua Perf	 	10h15 - 11h
Stretching	 	12h15 - 13h
Aqua Palmes	 	13h15 - 14h
Aqua Future maman	 	14h15 – 15h
Aqua Future maman	 	15h15 – 16h
Spécial Dos	 	15h15 - 16h
Aqua Tonic	 	16h15 - 17h
Pilates	 	18h15 - 19h
Aqua fitness * * *	 	18h15 - 19h
Aqua Bike	 	19h15 - 20h
Swiss Ball	 	19h15 - 20h





















MERCREDI

Réveil Musculaire * * *	 	7h30 – 8h
Swiss Ball	 	8h15 - 9h
Cuisses Abdos Fessiers	 	9h15 - 10h
Fitness future maman	 	10h15 - 11h
Aqua Perf	 	10h15 - 11h
Aqua Trampo	 	12h15 - 13h
Gym Molitor	 	13h15 - 14h
Fitness Kids	 	14h15 - 15h
Fitness future maman	 	15h15 - 16h
Aqua Kids * *	 	15h15 - 16h
Aqua Palmes *	 	19h15 - 20h
Gym Molitor	 	19h15 - 20h
Stretching	 	20h15 - 21h





















JEUDI

Réveil Musculaire * * *	 	7h30 - 8h
Pilates	 	8h15 - 9h
Stretching	 	9h15 - 10h
Aqua Future maman	 	9h15 - 11h
Aqua Bike	 	10h15 - 11h
Aqua Future maman	 	11h15 - 12h
Spécial Dos	 	12h15 - 13h
Aqua Gym	 	13h15 - 14h
Cuisses Abdos Fessiers	 	15h15 - 16h
Aqua Palmes	 	16h15 - 17h
Circuit Training	 	18h15 - 19h
Aqua Fitness * * *	 	18h15 - 19h
Swiss Ball	 	19h15 - 20h
Aqua Bike	 	19h15 - 20h
Aqua Perf *	 	20h15 - 21h





















VENDREDI

Réveil Musculaire * * *	 	7h30 - 8h
Gym Molitor	 	8h15 - 9h
Aqua Palmes	 	10h15 - 11h
Aqua Perf	 	12h15 - 13h
Circuit Training	 	13h15 - 14h
Aqua Tonic	 	16h15 - 17h
Zumba	 	18h15 - 19h
Aqua Bike	 	19h15 - 20h
Circuit Training	 	19h15 - 20h
Pilates *	 	20h15 - 21h

SAMEDI

Réveil Musculaire * * *	 	9h – 9h30
Aqua Palmes	 	10h15 - 11h
Cuisses Abdos Fessiers	 	10h15 - 11h
Aqua Fun Kids * * (ludique)	 	11h15 - 12h
Neofit Boxe	 	11h15 - 12h
Aqua Bike	 	12h15 - 13h
Stretching	 	12h15 - 13h
Circuit Training	 	16h15 - 17h
Aqua Trampo	 	17h15 - 18h
Gym Molitor	 	17h15 - 18h

DIMANCHE


Réveil Musculaire * * *	 	9h – 9h30
Aqua Perf	 	10h15 - 11h
Core Training	 	10h15 - 11h
Cuisses Abdos Fessiers *	 	11h15 - 12h
Aqua Palmes	 	12h15 - 13h
Stretching	 	12h15 - 13h
Aqua Gym	 	16h15 - 17h
Pilates	 	16h15 - 17h
Circuit Training *	 	17h15 - 18h
Aqua Bike	 	18h15 – 19h

Les salles de sports vous accueillent du lundi au vendredi, de 7h à 22h et le week-end de 8h à 20h.

Tous les cours collectifs sont sur réservation le jour-même, auprès de la réception du Club & Spa.

Tous les cours collectifs sont payants 25€ pour les clients de l'hôtel à l'exception de ceux avec * * *, merci de prendre un coupon à la réception du Club & Spa.

Nos coaches se tiennent à votre disposition pour vous accompagner avec un coaching personnalisé. Prenez rendez-vous à la réception du Club & Spa.

 Bassin hiver	 Natation	 Cardio
 Bassin été	 Activités enfants	 Renforcement
 Fitness	 Assouplissement	 Activités extérieures

* Niveau avancé. * * À partir de 8 ans.

* * * Offert aux clients hôtel / sur réservation le jour même .