



MOLITOR

Training

INFORMATIONS PRATIQUES

Les salles de sport 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 auprès de la réception du Club & Spa.
Réservation en ligne sur www.mltr.fr ou par téléphone au 01 56 07 08 80

Tous les cours collectifs sont payants 25 euros pour les clients hôtel.

Le bassin d'hiver est réservé aux scolaires :
le lundi de 13h30 à 16h30
le mardi et vendredi de 8h30 à 11h30

Nos coachs se tiennent à votre disposition pour vous accompagner avec un coaching personnalisé.

Prenez rendez-vous à la réception du Club & Spa.



	7h	15	30	45	8h	15	30	45	9h	15	30	45	10h	15	30	45	11h	15	30	45	12h	15	30	45	13h	15	30	45	14h	15	30	45	15h	15	30	45	16h	15	30	45	17h	15	30	45	18h	15	30	45	19h	15	30	45	20h	15	30	45	21h	15	30	45
LUNDI																																																												
STUDIO DE FITNESS	FIT MORNING				BIKINI								POSTURE BY MOLITOR				PILATES*				BEFORE BABY FITNESS												TOTAL ABDO FESSIERS				JUMP FIT MOLITOR																							
BASSIN D'HIVER					AQUA BIKING*																												AQUA CROSS FIT*				AQUA PERF*																							
BASSIN D'ÉTÉ													AQUA PALMING																																															
MARDI																																																												
STUDIO DE FITNESS					TABATA**				SWISS BALL								TOTAL ABDO FESSIERS								POSTURE BY MOLITOR								PILATES**				SCULPT MOLITOR*				STRETCH																			
BASSIN D'HIVER																	AQUA PALMING**				BEFORE BABY AQUA				AQUA BOXING								AQUA BIKING**																											
BASSIN D'ÉTÉ									AQUA PERF																																																			
MERCREDI																																																												
STUDIO DE FITNESS					BODY IMPACT*				TOTAL ABDO FESSIERS				BEFORE BABY FITNESS								SCULPT MOLITOR*				FITNESS KIDS												BODY IMPACT**				AÉRO BOXE																			
BASSIN D'HIVER	AQUA MORNING												AQUA PERF**								AQUA JOGGING**				AQUA KIDS								AQUA PERF**				AQUA PALMING**																							
BASSIN D'ÉTÉ																																																												
JEUDI																																																												
STUDIO DE FITNESS					PILATES*				STRETCH				BEFORE BABY AQUA				POSTURE BY MOLITOR*								BIKINI*								CIRCUIT TRAINING				SWISS BALL				KRAV MAGA																			
BASSIN D'HIVER									AQUA BIKING**								AQUA FITNESS*												AQUA TRAMPO*				AQUA PALMING*				AQUA PERF**																							
BASSIN D'ÉTÉ																																																												
 VENDREDI																																																												
STUDIO DE FITNESS	FIT MORNING				SWISS BALL				SCULPT MOLITOR*								CIRCUIT TRAINING												CORE TRAINING				ZUMBA*				TABATA**				PILATES*																			
BASSIN D'HIVER																	AQUA PERF**																				AQUA BIKING**				AQUA CROSS FIT*																			
BASSIN D'ÉTÉ					AQUA BOXING				AQUA PALMING*																																																			
SAMEDI																																																												
STUDIO DE FITNESS									TOTAL CUISSES FESSIERS				STRETCH				KRAV MAGA								CIRCUIT TRAINING				JUMP FIT MOLITOR**																															
BASSIN D'HIVER									AQUA PALMING				AQUA KIDS				AQUA BIKING**																AQUA TRAMPO*																											
BASSIN D'ÉTÉ																																																												
DIMANCHE																																																												
STUDIO DE FITNESS					CORE TRAINING**				TOTAL ABDO FESSIERS				M'BALLET				ZEN BY MOLITOR								PILATES				CROSS TRAINING*																															
BASSIN D'HIVER									AQUA PERF**								AQUA PALMING																AQUA BIKING**																											
BASSIN D'ÉTÉ																																																												

DÉCOUVREZ L'ENSEMBLE DE NOS ACTIVITÉS

LISTE DES ACTIVITÉS

RENFORCEMENT	Swiss Ball	Cours de renforcement sur ballon swiss ball
	Bikini (silhouette)	Renforcement musculaire basé sur le bas du corps
	Posture By Molitor	Renforcement musculaire basé sur le haut du corps
	Circuit training	Enchaînement d'exercices en renforcement musculaire en boucle et en temps limité
	Pilates	Cours de maintien sangle lombaire et abdominale
	Total abos fessiers	Cours de renforcement basé sur les abdominaux et les fessiers
	Fit Morning	Echauffement musculaire en fitness
	Before Baby	Cours réservé aux futures maman
	Core training	Cours cardio basé sur le tronc
COMBAT	Jumpfitmolitor	Cours de boxe avec tapis mains et pieds sous forme de round avec corde à sauter
	Krav Maga	Cours de self defense combinant des méthodes de boxe, lutte et judo
	Aéro boxe	Cours de boxe, apprentissage des mouvements de la boxe
CARDIO	Tabata	Circuit training avec une haute intensité
	Body Impact	Cours de renforcement cardio
	Cross training	Mixte d'exercices cardio et renforcement musculaire

ASSOULPISSEMENT	Zen by Molitor	Stretching et relaxation
	Sculpt Molitor	Cours basé sur la silhouette et le renforcement profond
	Stretch	Séance d'étirements
DANSE	Zumba	Mélange subtil de danse et de fitness sur fond de merengue et de salsa
	M'Ballet	Entraînement musculaire, articulaire et artistique digne des bases de danse classique en version fitness adapté à votre niveau
	NATATION	Aqua palming
Aqua performance		Perfectionnement natation
Aqua boxing		Boxe dans l'eau
Aqua cross fit		Combinaison de différents exercices pour faire travailler un maximum de muscles
Aqua fitness		Cours de renforcement musculaire dans l'eau
Aqua biking		Vélo dans l'eau
Aqua Morning		Echauffement musculaire dans l'eau
Aqua Trampo		Mouvements d'aquagym et de step, effet drainant garanti !
Aqua jogging	Mouvements de jogging dans l'eau pour se tonifier	