



AKASHA

SPA FITNESS YOGA

HOLISTIC WELLBEING

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.

Travail postural

Renforcement des muscles profonds pour un corps tonique et améliorer sa posture au quotidien.

Postural exercises

Build deep core muscles to tone your body and improve everyday posture.

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.

Bootcamp

Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire combinant des séquences de cardio, sur un mode d'entraînement par intervalles.

Bootcamp

A series of muscle-building exercises with cardio workouts based on interval training.

Silhouette

Travail spécifique de la sangle abdominale, des fessiers et des cuisses. Idéal pour retrouver un tonus et une harmonie corporel.

Body shape

Exercises focusing on the abdominal wall, buttocks and thighs. Ideal for regaining a more toned, harmonious body shape.

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.

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.

Aqua training

Travail cardio sollicitant tous les muscles et aux bienfaits drainant et relançant la circulation sanguine.

Aqua training

Cardio exercises designed to work all the muscles and with a draining effect to stimulate the circulation.

Deep stretching

Séance lente et progressive travaillant sur les couches musculaires superficielles et profondes. Aide à se relâcher, se recentrer et se ressourcer.

Deep stretching

A slow, gradual exercise session working on superficial and deep muscle layers. Helps you to relax, refocus and recharge your batteries.

Akasha Holistic Wellbeing Centre

Hôtel Lutetia – 45, boulevard Raspail – 75006 Paris

T +33 (0)1 49 54 46 12

hotellutetia.com

AOUT 2018 | AUGUST 2018

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MECREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
07.00-07.45	Entraînement fonctionnel <i>Functional training</i> (Paul – 45mins)						
09.00-10.00						Bootcamp <i>Bootcamp</i> (Sylvain – 60mins)	
10.00-11.00							Deep stretching <i>Deep stretching</i> (Sylvain – 60mins)
12.00-12.30				Aqua Training <i>Aqua Training</i> (Paul – 30mins)			
16.00-17.00							Silhouette <i>Body shape</i> (Paul – 60mins)
17.00-18.00		Bootcamp <i>Bootcamp</i> (Sylvain – 60mins)					
19.00-19.15	HIIT <i>HIIT</i> (Sylvain – 30mins)						
19.15-19.30				Postural <i>Posture</i> (Sylvain – 60mins)		Entraînement fonctionnel <i>Functional training</i> (Paul – 45mins)	
19.30-19.45					Sangle abdominale <i>Abdominal wall</i> (Paul – 45mins)		
19.45-20.00							

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 Centre. Our fitness schedule is subject to change and reservations are required. Please ensure you contact Akasha to reserve your spot beforehand.