

Cours de Yoga et Pilates – Salle Harmony du 29 octobre au 21 décembre 2018					
	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG
MATIN MORGEN	PILATES 9:15 - 10:15			POSTURE YOGA 9:15 - 10:15	
			STRETCH YOGA 10:00 - 11:00		PILATES 10:00 - 11:00
MIDI MITTAG		PILATES 12:15 - 13:15	POWER YOGA 12:15 - 13:15		FASCIA MOVE 12:15 - 13:15
SOIR ABEND	FASCIA MOVE 17:30 - 18:30		PILATES 18:00 - 19:00	POWER YOGA 18:00 - 19:00	
	POSTURE YOGA 18:45 - 19:45	FLOW YOGA 19:00 - 20:00			
	YIN YOGA 20:00 - 21:00				

Posture Yoga : un yoga de moyenne intensité qui améliore la présence et l'équilibre. Vous intégrerez une meilleure conscience corporelle afin de prévenir et solutionner vos maux. Entre le yin et le yang, certaines postures sont entièrement passives et relaxantes, tandis que d'autres requièrent un engagement musculaire et un effort plus soutenu.

Fascia Move : Fascia Move est une approche visant à aller au-delà des muscles. Des combinaisons d'enchaînements fluides permettent d'hydrater les membranes enveloppant les muscles (fascias) et de réactiver l'autorégulation de l'organisme. La connexion avec votre système neuromyofascial vous apportera une plus grande élasticité pour être en pleine capacité de votre corps.

Yin Yoga : un yoga doux et relaxant pour retrouver l'équilibre du système nerveux. Les postures sont tenues plus passivement de 2 à 5 minutes dans une attitude d'observation et d'acceptation. Complément idéal pour des activités musculaires et cérébrales exigeantes pour se sentir apaisé et connecté avec soi-même.

Flow Yoga : un yoga unifiant la respiration aux mouvements. Une façon de bouger créative et instinctive pour développer ouverture, fluidité et laissé aller sur une vague continue. Après ce voyage de 60 minutes, vous aboutirez dans un état de plénitude.

Stretch Yoga : un yoga pour améliorer la souplesse et la mobilité. Vos tensions et vos blocages accumulés seront diffusés grâce à l'utilisation de divers accessoires et autres techniques avec le poids du corps.

Power Yoga : un yoga athlétique développant force, flexibilité et puissance. Les enchaînements sont maintenus un peu plus longtemps pour améliorer votre endurance. Ce cours vous dynamisera et vous ancrera dans vos racines pour être en pleine confiance.

Pilates : ce cours améliore la force, la souplesse, la coordination et le maintien postural. Vos muscles profonds seront mis à contribution afin de les solidifier de l'intérieur vers l'extérieur. Dès le premier cours, vous vous sentirez libéré et vitalisé.

Petit linge et chaussures propres sont obligatoires pour assister aux cours ou accéder à la salle fitness
Handtücher und saubere Schuhe sind erforderlich, um Gruppenunterricht zu besuchen und den Fitnessraum zu betreten

HEURES D'OUVERTURE / ÖFFNUNGSZEITEN

TC TRAINING CENTER

LU-VE / MO-FR 7:00 - 22:00

SA-DI / SA-SO 9:00 - 18:00

Jours fériés / Feiertage 9:00 - 18:00

HEURES D'OUVERTURE PARADIS ENFANTS

ÖFFNUNGSZEITEN KINDERPARADIES

LU / MO 9:00 - 11:00

MA / DI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

ME / MI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

JE / DO 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

VE / FR 9:00 - 11:00

SA - DI / SA - SO 10:00 - 12:00

Jours fériés / Feiertage 10:00 - 12:00