

Cours de Yoga et Pilates – Salle Harmony dès le 7 janvier 2019					
	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG
MATIN MORGEN	<b>PILATES</b> 9:15 - 10:15			<b>POSTURE YOGA</b> 9:15 - 10:15	
			<b>STRETCH YOGA</b> 10:00 - 11:00		<b>PILATES</b> 10:00 - 11:00
MIDI MITTAG		<b>PILATES</b> 12:15 - 13:15	<b>POWER YOGA</b> 12:15 - 13:15		<b>FASCIA MOVE</b> 12:15 - 13:15
SOIR ABEND	<b>FASCIA MOVE</b> 17:45 - 18:45		<b>PILATES</b> 18:00 - 19:00	<b>POWER YOGA</b> 18:00 - 19:00	
	<b>POSTURE YOGA</b> 18:50 - 19:50	<b>FLOW YOGA</b> 19:00 - 20:00			
	<b>YIN YOGA</b> 19:55 - 20:55				

**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