

Fitness an Yoga Coursen ***an*** ***der Escher Schwemm*** ***ab 19.04.2022***

Hatha Yoga avec Mona

Mardi 18:00-19:00

16.50€ (15€/cours avec inscription trimestrielle)
Informations et inscriptions 621 75 60 80
Plus d'informations sur le Hatha yoga: www.yoga-maya.net

Power Yoga avec Mona

Jeudi 18:00-19:30

20€/cours (un cours offert au cas où vous vous inscrivez pour un trimestre)
Informations et inscription 621 75 60 80
Le power yoga est un cours pour un yogi un peu plus expérimenté ou quelqu'un avec une bonne condition physique.

FULLBODY BY ARNAUD

Mardi 11h-11h45

Abdos Cuisses Fessiers Biceps Triceps Dos.
Comme son nom l'indique ce cours ciblera les zones musculaires des abdominaux, des cuisses et des fessiers mais aussi les bras et le dos. Renforcement musculaire et amélioration cardio respiratoire seront de la partie. Les exercices se feront debout et au sol. Hommes et femmes seront les bienvenus. Accessible à tous, ce cours viendra compléter efficacement vos activités sportives. Il vous permettra d'améliorer vos performances et sculpter l'ensemble de votre corps.
Pour tous renseignements:
Arnaud Cipriani 661 690 256
arnaud.cipriani@villeesch.lu

Hatha Yoga mam Vanessa

Dënschdeg 19h15-20h45

Freides 10h30-11h30

all Niveau, Sprooch LU
D'Praxis vum Hatha Yoga erméiglecht eis sech mam Moment ze verbannen.
De Cours besteet aus Stärkung an Dehnung durch statesch gehaale Posturen, Sonnengruss, Otemtechniken, Relaxatioun oder Méditation vir Kirper an Geescht ze harmonisieren.

15€ Cours vun 1h (Abo 10 Seancen 140€, gültig een Trimester)
20€ Cours vun 1h30 (Abo 10 Seancen 190€ gültig een Trimester)
10% op d'Aboen vir Studenten
Umeldung an Info: 621 73 39 14
vanessadettori@hotmail.com
Instagram: [vanessa_sthira.sukha](https://www.instagram.com/vanessa_sthira.sukha)

STRONG NATION™ avec Mikaela

Dimanche 9h15-10h15

STRONG NATION™ est un entraînement de haute intensité pour tout le corps, révolutionnaire, pendant lequel chaque mouvement de cardio et musculation est parfaitement synchro avec une musique originale.

POUND®FIT avec Mikaela

Samedi 11h15-12h15

POUND®FIT est une session cardio jam, inspirée de la batterie et accessible à tout public grâce aux nombreuses options et à l'adaptation de chaque mouvement. Dans un cours de Pound, on utilise des baguettes nommées Ripstix® qui nous aident à intensifier le travail des épaules, de la poitrine, du dos, des biceps, des triceps et des avant bras. Les Ripstix® créent également une distraction amusante.

NIRVANA FITNESS® avec Mikaela

Dimanche 10h30-11h30

NIRVANA FITNESS® Le système Nirvana® Body & Mind Ultime est conçu pour traiter et optimiser tous les aspects de notre bien-être du corps et la fluidité de l'esprit, qui combine un travail corporel avec des mouvements inspirés de pilates et de yoga (gainage, tonification, renforcement, assouplissement, étirements, détoxification du corps entier) et un travail de respiration rythmique en musique avec des battements binauraux et la technologie Nirvana® ThetaWave pour entrer dans un état de pleine conscience en mouvement. Les mouvements fonctionnels associés à la respiration contrôlée avec des musiques relaxantes et positives, vont nous ramener à une rééducation respiratoire optimale, nous éloigner du stress quotidien et nous placer en mode repos et digestion.

Inscription sur <http://www.livestreamfitnessmj.com/>

Functional Training mam Manon

Méindes 18h00-19h00

Mettwochs 12h15-13h15 an 18h00-19h00

D'Ziel vun dem Training soll sin deng allgemeng kierperlech Fitness an folgenden Bereicheer ze verbesseren: Funktionaliteit, Mobilitéit, Koordination, Ausdauer & Kraaft.
Den ganzen Training iwer gess du optimal begleet vun dengem Coach

15€ Training vun 1H
140€ Abo 10 Traininger (Gültig 1 Trimester)
10% op d'Aboen vir Studenten
Umeldung an Info: 691 59 99 80
manon.bock@hotmail.com