

## COURS D'EXERCICES – AUTOMNE 2018

Du 15 septembre au 7 décembre 2018 (12 semaines)

Prix\*: 75 \$ (45 minutes)

95 \$ (60 minutes)

115 \$ (75 minutes)

\*Combinez les COURS D'EXERCICES offerts sur cette liste et obtenez un rabais de 10 \$ sur un deuxième et troisième cours.

<b>LÉGENDE :</b>	☺ Pour tous	☐ Débutant	△ Intermédiaire	⚙ Avancé	🎵 Piano
	(1): Salle d'exercice 1				<b>NOTE : Relâche le lundi 8 octobre 2018</b>
	(2): Salle d'exercice 2				<b>Les cours du lundi se terminent le 10 décembre 2018</b>

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt						
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BLAST ABDOS ET BRAS ☺					12:15 - 13:00 Gayle (2)	
BLAST ABDOS ET CUISSES ☺	14:00 - 15:00 Gayle (2)					
BODY ART ☺	08:00 - 09:15 Elaine (2)		08:00 - 09:15 Elaine (2)			
BODY DESIGN △		18:10 - 19:10 Martine (1)		19:15 - 20:15 Gayle (1)		
BOOGIE BOOT CAMP ☺	19:30 - 20:15 Gayle (2)					
CARDIO-FORME ☺	17:30 - 18:30 Martine (2)	19:15 - 20:15 Martine (1)	17:55 - 18:55 Martine (1)			
CARDIO-POUSSETTE ☺		10:00 - 11:00 Mélanie (cours offert à l'extérieur)		10:00 - 11:00 Mélanie (cours offert à l'extérieur)		
CIRCUIT CARDIO-FLEX ☺			15:30 - 16:30 Christina (1)			10:30 - 11:45 Christina (1)
CIRCUIT ÉNERGISANT ☺					09:15 - 10:30 Elaine (2)	
ESSENTRICS ☺			16:45 - 17:45 Martine (1)			
ÉTIREMENT EN DOUCEUR ☐		12:15 - 13:00 Gayle (2)			13:05 - 13:50 Gayle (2)	
ÉTIREMENT ET TONIFICATION ☺			09:30 - 10:45 Elaine (2)		10:40 - 11:55 Elaine (2)	
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME ☺	09:25 - 10:25 10:30 - 11:30 Elaine (2)			09:25 - 10:25 10:30 - 11:30 Elaine & Norma (2)		
PILATES SUR TAPIS	12:00 - 13:00 Christina ⚙ (2)	17:00 - 18:00 Marlene △ (1)		11:40 - 12:40 Marlene △ (2)		
TONUS PLUS ☺	07:30 - 08:30 Yvan (1)	20:20 - 21:20 Yvan (1)	07:30 - 08:30 Yvan (1)			
ZUMBA® FITNESS ☺	18:30 - 19:30 Maya (2) COMPLET			18:15 - 19:15 Maya (1)		09:00 - 10:00 Maya (2) COMPLET

COURS	DESCRIPTION
<b>BLAST</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Séance d'échauffement de 15 minutes, suivie d'une période de tonification musculaire intense de 30 minutes puis d'une période de récupération. <b>ABDOS ET CUISSES</b> - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses. <b>ABDOS ET BRAS</b> - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras.
<b>BODY ART</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Cette nouvelle méthode s'inspire des principes du yin et du yang ainsi que d'une combinaison d'éléments de yoga, de Pilates, de danse et de Tai Chi. Le cours met l'accent sur la force, le cardio et la flexibilité, ce qui en fait un entraînement complet.
<b>BODY DESIGN</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Combinaison d'exercices ayant pour but un raffermissement général. Léger échauffement aérobique et tonification musculaire visant les muscles des membres inférieurs et supérieurs, le dos et les abdominaux.
<b>BOOGIE BOOT CAMP</b>	<b>Tous les niveaux</b> - S'entraîner de façon sécuritaire, efficace et amusante! Le cours cible la tonification des muscles et l'endurance cardiovasculaire avec un entraînement en circuit et intervalles. Musique et plaisir au rendez-vous!
<b>CARDIO-FORME</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Variété d'exercices d'entraînement cardiovasculaire. Travail en résistance et par intervalles.
<b>CARDIO-POUSSETTE</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Conçu pour les nouvelles mamans qui désirent s'entraîner avec leur enfant installé dans une poussette suivant un programme d'activités cardiovasculaires et musculaires ne comportant aucun saut. Les bébés doivent avoir au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications) jusqu' à environ 12 mois. Il convient d'allaiter les petits avant ou après la séance.
<b>CIRCUIT CARDIO-FLEX</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Cet entraînement en circuit vous fera parcourir des stations d'exercices selon un intervalle de temps. Ce cours complet comprend du conditionnement musculaire, cardiovasculaire et ce, tout en travaillant votre flexibilité. Une expérience complète pour votre corps! Des exercices personnalisés vous permettrons d'aller à votre propre rythme. Amusant, rapide et efficace!
<b>CIRCUIT ÉNERGISANT</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Allez-y! Dynamisez ces abdos! (ballon d'exercice, poids et haltères). Assouplissez vos muscles par des étirements. Sollicitez ensuite votre capacité cardiovasculaire et votre endurance grâce à un entraînement en circuit et par intervalles.
<b>ESSETRICS</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Une séance d'entraînement dynamique qui simultanément allonge et renforce les muscles du corps, améliore la mobilité des articulations en plus de créer des muscles forts, élancés et rééquilibrés
<b>ÉTIREMENT EN DOUCEUR</b>	<b>Débutant</b> - Échauffement aérobique simple et étirements apaisants contribuant à un meilleur équilibre et à une plus grande agilité.
<b>ÉTIREMENT ET TONIFICATION</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Exercices destinés à revigorer, à détendre les muscles et l'esprit. Mouvements de danse simples visant à améliorer la capacité aérobique, suivis d'une période de récupération progressive à la barre et au sol.
<b>MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Initiation aux divers styles de mise en forme : body design, exercices sans saut, élastiques et danse. Le cours est adapté à une clientèle de 55 ans et plus. Une pianiste exceptionnelle est présente durant le cours du jeudi SEULEMENT.
<b>PILATES SUR TAPIS</b>	<b>Intermédiaire et avancé</b> - Série d'exercices de tonification des muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux et dos) sur tapis matelassé, combinés à des respirations profondes, visant à stimuler le corps et à améliorer la posture.
<b>TONUS PLUS</b>	<b>Tous les niveaux</b> - Tonus musculaire, endurance, souplesse, amélioration de la forme physique, le tout chorégraphié au son d'une musique populaire variée.
<b>ZUMBA FITNESS</b>	Les participants exécutent en alternance exercices de musculation et mouvements de danse.