

COURS D'EXERCICES – AUTOMNE 2023 : Du 9 septembre au 1 décembre 2023 (12 semaines)

Prix*: **85 \$ (45 minutes)** **105 \$ (60 minutes)** **125 \$ (75 minutes)**

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

LÉGENDE : 😊 Pour tous □ Débutant △ Intermédiaire ⚙️ Avancé 🎵 Piano

(1): Salle d'exercice 1

NOTE : Relâche le 9 octobre; Les cours du lundi terminent le 4 décembre 2023.

(2): Salle d'exercice 2

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt						
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BLAST ABDOS ET BRAS 😊					12:15 - 13:00 Gayle (1)	
BLAST ABDOS ET CUISSES 😊	14:00 - 15:00 Gayle (2)					
BODY ART 😊			08:00 - 09:15 Elaine* (2)			
BODY DESIGN 😊		18:10 - 19:10 Martine (1)		19:30 - 20:30 Martine (1)		
CARDIO-FORME 😊	17:30 - 18:30 Martine (2)		17:55 - 18:55 Martine (1)			
CARDIO-POUSSETTE 😊		10:00 - 11:00 Gayle (À l'extérieur)				
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)			
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME 😊		09:30 - 10:30 Elaine* (2)		09:30 - 10:30 10:45 - 11:45 Elaine* & Norma (2) 🎵		
PILATES SUR TAPIS	12:15 - 13:15 Marlene 😊 (1)	17:45 - 18:45 Louise △ (1)		11:40 - 12:40 Marlene △ (1)		
TONUS PLUS 😊	07:30 - 08:30 Yvan (1)	20:00 - 21:00 Yvan (2)	07:30 - 08:30 Yvan (1)			
ZUMBA®	19:00 - 20:00 Marcela ⚙️ (2)			18:00 - 19:00 Marcela 😊 (1)		09:00 - 10:00 Marcela 😊 (2)

*Cours avec Elaine: relâche le 31 octobre, 1 novembre et 2 novembre 2023.

COURS	DESCRIPTION
BLAST	Tous les niveaux - Séance d'échauffement de 15 minutes, suivie d'une période de tonification musculaire intense de 30 minutes puis d'une période de récupération. ABDOS ET BRAS - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras. ABDOS ET CUISSES - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses.
BODY ART	Tous les niveaux - 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.
BODY DESIGN	Tous les niveaux - 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.
CARDIO-FORME	Tous les niveaux - Variété d'exercices d'entraînement cardiovasculaire. Travail en résistance et par intervalles.
CARDIO-POUSSETTE	Tous les niveaux - 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.
ESSENTRICS	Tous les niveaux - 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
ÉTIREMENT EN DOUCEUR	Débutant - Échauffement aérobique simple et étirements apaisants contribuant à un meilleur équilibre et à une plus grande agilité.
ÉTIREMENT ET TONIFICATION	Tous les niveaux - 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.
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME	Tous les niveaux - 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.
PILATES SUR TAPIS	Intermédiaire et avancé - 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.
TONUS PLUS	Tous les niveaux - Tonus musculaire, endurance, souplesse, amélioration de la forme physique, le tout chorégraphié au son d'une musique populaire variée.
ZUMBA®	Entraînement cardiovasculaire dynamique à faible impact alliant des rythmes latins hypnotiques et des mouvements de danse faciles à suivre.