

COURS D'EXERCICES – ÉTÉ 2022

Mardi: du 21 juin au 9 août (8 semaines)

Mercredi: du 22 juin au 10 août (8 semaines)

(Inscription jusqu'au 20 mai à 16:00)

Prix : * 65 \$ (60 minutes)

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

LÉGENDE : ☺ Pour tous □ Débutant △ Intermédiaire ⚙ Avancé

*Activité à l'extérieur – Annulée en cas de mauvais temps

LIEU : PARC CONNAUGHT		
COURS	MARDI	MERCREDI
CARDIO-FORME ☺	17:30 - 18:30 Martine	
CARDIO-POUSSETTE* ☺	10:00 - 11:00 À déterminer	
PILATES ☺	19:00 - 20:00 Louise	
ZUMBA® ☺		18:15 - 19:15 Marcela GRATUIT

COURS	DESCRIPTION
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.
PILATES	De débutant à 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.
ZUMBA®	Tous les niveaux – Variété de danses latines et d'exercices physiques offrant un entraînement amusant. On recommande de porter des chaussures de danse souples.