



**AUTOMNE 2020**

**Du 12 septembre au 4 décembre 2020 (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.

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

(1): Salle d'exercice 1

**NOTE : Relâche le 12 octobre; Les cours du lundi terminent le 7 décembre, 2020.**

(2): Salle d'exercice 2

**Surligné en jaune = Nouvel horaire et modification de salle**

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 DESIGN ☺		18:30 - 19:30 Martine (1)		19:30 - 20:30 Gayle (1)		
CARDIO-FORME ☺	17:30 - 18:30 Martine (2)		18:15 - 19:15 Martine (1)			
CARDIO-POUSSETTE ☺		9:00 - 10:00 Marcela (À l'extérieur)				
ESSENTRICS ☺			16:45 - 17:45 Martine (1)			
ÉTIREMENT EN DOUCEUR □		12:15 - 13:00 Gayle (2)				
ÉTIREMENT ET TONIFICATION ☺			09:30 - 10:45 Elaine (2)		10:30 - 11:45 Elaine (2)	
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME ☺	09:30 - 10:30 Elaine (2)			09:30 - 10:30 11:00 - 12:00 Elaine & Norma (2)		
PILATES SUR TAPIS	12:00 - 13:00 Louise ☺ (1)	17:00 - 18:00 Marlene △ (1)		11:40 - 12:40 Marlene △ (1) <b>COMPLET</b>		
TONUS PLUS ☺	07:30 - 08:30 Yvan (1)	20:00 - 21:00 Yvan (2)	07:30 - 08:30 Yvan (1)			
<b>ZUMBA®</b>	19:00 - 20:00 Marcela ⚙ (2)			18:00 - 19:00 Marcela ☺ (1)		09:00 - 10:00 Marcela ☺ (2)

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 BRAS</b> - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras. <b>ABDOS ET CUISSSES</b> - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses.
<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>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 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>ESSENTRICS</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®</b>	Entraînement cardiovasculaire dynamique à faible impact alliant des rythmes latins hypnotiques et des mouvements de danse faciles à suivre.