

RÉVISÉ : LES COURS ANNULÉS ONT ÉTÉ SUPPRIMÉS DE LA GRILLE

COURS D'EXERCICES, HIVER 2023 : Du 6 janvier au 6 avril 2023 (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 du lundi 27 février au dimanche 5 mars 2023 inclusivement.

(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 CUISSSES ☺	14:00 - 15:00 Gayle (2)					
BODY ART ☺			08:00 - 09:15 Elaine (2)			
BODY DESIGN ☺				19:30 - 20:30 Martine (1)		
CARDIO-FORME ☺	17:30 - 18:30 Martine (2)		17:55 - 18:55 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 & 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	DESCRIPTION
BLAST	<p>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.</p> <p>ABDOS ET BRAS - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras.</p> <p>ABDOS ET CUISSSES - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses.</p>
BODY ART	<p>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.</p>
BODY DESIGN	<p>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.</p>
CARDIO-FORME	<p>Tous les niveaux - Variété d'exercices d'entraînement cardiovasculaire. Travail en résistance et par intervalles.</p>
ÉTIREMENT EN DOUCEUR	<p>Débutant - Échauffement aérobique simple et étirements apaisants contribuant à un meilleur équilibre et à une plus grande agilité.</p>
ÉTIREMENT ET TONIFICATION	<p>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.</p>
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME	<p>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.</p>
PILATES SUR TAPIS	<p>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.</p>
TONUS PLUS	<p>Tous les niveaux - Tonus musculaire, endurance, souplesse, amélioration de la forme physique, le tout chorégraphié au son d'une musique populaire variée.</p>
ZUMBA®	<p>Entraînement cardiovasculaire dynamique à faible impact alliant des rythmes latins hypnotiques et des mouvements de danse faciles à suivre.</p>