

**RÉVISÉ : LES COURS ANNULÉS ONT ÉTÉ SUPPRIMÉS DE LA GRILLE**

**COURS D'EXERCICES – PRINTEMPS 2022**

Du 19 avril au 11 juin 2022 (8 semaines)  
(Les cours du lundi se terminent le 20 juin)

Prix\*: 50 \$ (45 minutes) 65 \$ (60 minutes) 80 \$ (75 minutes)

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

<b>LÉGENDE :</b>	😊 Pour tous	□ Débutant	△ Intermédiaire	⚙️ Avancé	🎵 Piano
	(1): Salle d'exercice 1				
	(2): Salle d'exercice 2				
					<b>NOTE : Relâche lundi 23 mai 2022</b>
					*Activité à l'extérieur – Annulée en cas de mauvais temps

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt						
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BLAST ABDOS ET BRAS 😊					12:15 - 13:00 Gayle (2)	
BODY ART 😊			08:00 - 09:15 Elaine (2)			
CARDIO-FORME 😊	17:30 - 18:30 Martine (2)					
CARDIO-POUSSETTE* 😊		10:00 - 11:00 À déterminer				
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)		10:45 - 11:45 Elaine & Norma (2)		
PILATES SUR TAPIS	12:15 - 13:15 Marlene 😊 (2)			11:40 - 12:40 Marlene △ (2)		
TONUS PLUS 😊	07:30 - 08:30 Yvan (1)	20:00 - 21:00 Yvan (1)	07:30 - 08:30 Yvan (1)			
ZUMBA®				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>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>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>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>	Les participants exécutent en alternance exercices de musculation et mouvements de danse.