

COURS D'EXERCICES ÉTÉ 2025

*Veuillez noter que tous les cours auront lieu à l'extérieur.

CARDIO-POUSETTE

Mardi : 10 h à 11 h

Du 17 juin au 19 août (8 semaines)

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.



NOUVEAU !

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Lundi et mercredi : 18 h à 19 h

Du 18 juin au 11 août (8 semaines)

INTERMÉDIAIRE À AVANCÉ – Ce type d'entraînement est conçu pour améliorer votre force, votre endurance, votre équilibre et votre mobilité à travers des exercices qui imitent les mouvements du quotidien. Vous travaillerez avec votre poids corporel et d'autres équipements pour renforcer l'ensemble de votre corps. Que vous soyez débutant ou expérimenté, ce cours s'adapte à tous les niveaux grâce à des options de progression.



PILATES SUR TAPIS

Mardi: 18 h à 19 h

Du 17 juin au 19 août (8 semaines)

TOUS LES NIVEAUX – 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

GRATUIT !

Mercredi: 18 h 15 à 19 h 15

Du 18 juin au 6 août (8 semaines)

TOUS LES NIVEAUX – Variété de danses latines et d'exercices physiques offrant un entraînement amusant. On recommande de porter des chaussures de danse souples.



RENSEIGNEMENTS : 514 734-2928