



Abdo Express (30 min)

Ce cours est un entraînement efficace qui permet de cibler la zone abdominale. Accessible à tous, ce cours est une solution rapide pour stimuler et renforcer les muscles qui soutiennent votre corps et améliorent votre posture.

Cardio Express (30 min)

Ce cours est un entraînement d'intensité modérée à élevée sous forme de stations où sont effectués des exercices cardiovasculaires, de puissance et de coordination. Ce cours s'adresse à tous ceux et celles désireux d'améliorer leur condition physique, leur capacité cardiovasculaire et étant prêts(es) à se surpasser dans leur entraînement.

** En tenant compte que chacun respecte ses capacités physique, ce cours est ouvert à tous*

Posture et micropauses (30 min)

Expérimentez un ensemble d'exercices de renforcement postural idéal pour une clientèle de bureau. Vous en sortirez avec une série d'exercices transférables autant au bureau qu'à la maison. Vous y gagnerez une amélioration de la posture, une diminution des tensions et des douleurs musculaires.

H.I.I.T

H.I.I.T est un entraînement par intervalles de haute intensité qui se compose de courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. Vous y expérimenterez différents types d'intervalles permettant l'amélioration de l'endurance musculaire et de la capacité cardiovasculaire. Repoussez vos limites avec H.I.I.T.

**Ce cours exige une bonne condition physique.*

Pilates

Vous avez mal au dos ? Vos abdos sont relâchés ? Vous avez des tensions à la nuque ? Votre posture laisse à désirer ? La méthode Pilates pourrait bien régler tous ces problèmes grâce à un système d'exercices spécifiques au sol ciblant principalement les muscles du tronc. Vous ne sentirez plus jamais vos abdos de la même manière.

H.I.I.T Boxing

H.I.I.T Boxing est un entraînement par circuit comprenant des intervalles de haute intensité qui mixte des mouvements de Boxe à des exercices fonctionnels. Vous y expérimenterez différents types d'intervalles permettant l'amélioration de l'endurance musculaire et de la capacité cardiovasculaire.

**Ce cours exige une bonne condition physique.*

Power Yoga (intermédiaire)

Le Power Yoga est pratiqué en effectuant une série de postures de yoga tout en synchronisant les modèles de respiration à chaque mouvement, ou Vinyasa, résultant des actions qui s'unissent parfaitement et qui ont beaucoup de grâce. Dans les yeux d'une personne qui ne pratique pas le yoga, le mouvement peut sembler doux et fluide, comparable à une transe. Mais pour un Power Yogi, le processus est semblable à un exercice vigoureux, poussant chaque membre à sa limite tout en conservant un fort sentiment de paix intérieure et de concentration pour exécuter chaque mouvement aisément et avec élégance.

**Requiert une expérience avancée en yoga*

Spinning / Cardio-Vélo

Que vous visiez une perte de poids, un souffle amélioré dans vos parties de hockey ou de soccer ou encore tout simplement d'être zen après une heure d'exercice, ce cours vous permettra d'atteindre tous ces objectifs. Cet entraînement par intervalles sur vélo avec coach et musique rythmée n'a qu'un mot d'ordre : INTENSITÉ. Alors, prenez place sur un vélo et repoussez vos limites. Que vous soyez un cycliste expérimenté, intermédiaire ou débutant en bonne condition physique, vous y trouverez votre compte et vous n'en démordrez plus.

**Bienvenue aux débutants*

Hatha Yoga (tous niveaux)

Besoin de vous ressourcer ? De vous détendre ? D'améliorer votre souplesse ? Le yoga est le cours idéal pour libérer les tensions de l'organisme, assouplir le corps et calmer l'esprit. Ce cours de Hatha Yoga est donné dans la simplicité, l'humour, le respect des limites de chacun et permet donc un relâchement physique, mental et émotionnel. On travaille la conscience de soi, l'alignement des postures et le laisser-aller.

Automassage et mobilité (30 min)

Expérimentez un ensemble d'exercices de mobilité adaptés. En plus de favoriser la prévention des blessures et de favoriser le bien-être, parions que vous serez surpris de l'impact sur vos performances. *Notez que nous offrons un cours spécifique au membre supérieur et un cours pour le membre inférieur. Vous avez la possibilité de participer à l'un et/ou l'autre des cours pour compléter vos entraînements.

Circuit express (30 min)

Ce cours est un entraînement fonctionnel très intense sous forme de stations où sont effectués des exercices d'endurance, de force, d'agilité et de coordination. Diverses formes de circuits y sont présentées et permettent aux participants de varier leur entraînement, tout en travaillant en haute intensité. Ce cours s'adresse à tous ceux et celles désireux d'améliorer leur condition physique, et étant prêts(es) à se surpasser dans leur entraînement.

**Ce cours exige une bonne condition physique*

Yoga Fondation (Débutant)

Apprendre à bien s'aligner et à bien respirer dans une posture de yoga, c'est fondamental! Vous expérimenterez dans ce cours les postures de yoga de base (asanas) ainsi que les principes d'alignement et de respiration consciente. Les effets des postures seront plus profonds et rendront votre pratique plus efficace. Nous visiterons les postures debout, les extensions avant et les torsions. Idéal pour les débutants et les intermédiaires en yoga et pour tous ceux qui désirent éventuellement participer à des cours plus avancés.

Boxe

Le but premier de ce cours est l'apprentissage et l'amélioration des techniques de bases telles que le positionnement et l'équilibre pour arriver à une meilleure technique de frappe et à une défense créative face à chaque agression possible. De plus, ce cours procure un entraînement complet qui vise à améliorer la vitesse, l'endurance et la force. Le cours de boxe ne se veut pas qu'une façon de se délivrer du stress et des agressions, il est également un très bon moyen de renforcer l'estime de soi.

Tabata

Vivez un entraînement par intervalles efficace de haute intensité avec la méthode Tabata. Cet entraînement par intervalles consiste à faire 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos, et ce, pour 8 répétitions. La méthode Tabata a prouvé son efficacité par rapport aux méthodes traditionnelles pour perdre du poids, pour tonifier et pour améliorer la capacité cardiorespiratoire.

**Bienvenue aux débutants*

Métabolix

Voici l'entraînement par excellence pour augmenter votre métabolisme tout en minimisant le risque de blessure. Ce cours est un entraînement selon la méthode H.I.I.T. qui combine des intervalles sur vélo stationnaire avec des exercices de musculation simples mais à haute dépense énergétique. De quoi faire exploser les compteurs de calories! S'adresse à tous ceux qui veulent repousser leurs limites, du débutant à l'expérimenté.