

HORAIRE COURS DE GROUPE



Session 3 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2019

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDE

VENDREDI

SAMEDI

9H
SWEATSHOP
DAVID

8H45
STRETCHING
RESTAURATEUR
MJ CAYER

9H
SPINNING
LATIFA

8h45
YOGA
DOUX MATINAL
TIM

9H
SPINNING
LATIFA

9H
TRX
PETER

9H
TEAM
WORKOUT
ALEX

10H
HATHA
TIM

9H
SWEAT SHOP
ALEX

10H
CORE
MOBILITÉ
BENOIT

9H
TONUS
ALEX

9H
STRETCHING
RESTAURATEUR
MJ CAYER

9h
ZUMBA
ISABELLE

9H
SPINNING
CLAUDIA

10H
55+
JUDE

11H15
ZUMBA
GOLD
JOSIANE

10H
55+
JUDE

10H
YOGA
FLOW
MJ CAYER

10H
55+
JUDE

10H
YOGA
DOUX MATINAL
MJ CAYER

10H
YOGA
VINYASA
TIM

10H
CORE
MOBILITÉ
PETER

17h00 ★
TONUS /
SENTAO
ISABELLE

18H
ZUMBA
ISABELLE

18H30
YOGA
YANG / YIN
TIM

19H ★
BODY
SHAPE
BASSAM

19H30
SPINNING
CLAUDIA

17H
TABATA
ALEX

18H
BOXE
ALEX

★ 18H30
20/20/20
BASSAM

19H45
YOGA
VINYASA
ANNIE

★ 17H
TONUS /
SENTAO
ISABELLE

18H00
ZUMBA
ISABELLE

18H
BOXE
ALEX

18H30
ABDOS-FESSES
DAVID

19H30
SPINNING
PATRICK

19H30
TONUS
ALEX

Horaire sujet à changement sans préavis

Minimum de 3 participants pour les cours du matin et de 5 pour les cours du soir et de week-end requis.

SWEAT SHOP

Déplacez-vous entre différentes stations. Ce cours est composé de mouvements athlétiques, cardiovasculaires et musculaires à la portée de tout le monde.

TONUS 360

Venez tonifier votre corps entier dans ce cours conçu pour améliorer votre condition physique et augmenter la définition musculaire de chaque muscle, ou presque!

ZUMBA GOLD

Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination, ainsi que de pratiquer une gamme de mouvements. Vous assisterez pour faire de l'exercice, mais quitterez revitalisés et en pleine forme!

STRETCHING

Nul besoin de vous rappeler à quel point les étirements sont nécessaires dans le maintien d'une bonne santé physique. Non seulement, ils permettent de prévenir les blessures, mais ils vous aident aussi à améliorer vos performances générales. Ne quittez pas le gym sans ce cours!

VINYASA

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement à la respiration. On définit donc le yoga Vinyasa comme étant une séquence fluide et dynamique d'asana (posture) spécifiques, liée et harmonisés par la respiration. Une telle pratique cultive la force et la souplesse du corps ainsi qu'un esprit calme. Pour tous les niveaux.

CORE MOBILITÉ

Ce cours vous permettra d'améliorer votre stabilité et l'ensemble de vos mouvements en travaillant la zone abdominale, lombaire et scapulaire; ainsi que l'amplitude de mouvements!

HATHA

Le Hatha est enseigné avec un séquençage unique pour promouvoir une expérience dynamique et relaxante. Ce cours intègre le souffle, la méditation, les postures, tout en défiant votre coordination par le mouvement.

YANG / YIN

Yang Yin Yoga est un cours de yoga très complet, comprenant une période d'échauffement, suivie d'une séquence de yang (flow ou vinyasa), puis d'une séquence de yin (étirement profond et méditation). Une excellente classe pour tous les niveaux.

BODY SHAPE

un cours de fitness cardio et de renforcement musculaire complet, les participants utilisent des poids libres, des barres avec poids de différentes charges selon les exercices, des steps et des tapis.

TONUS SENTAO

Venez essayer une nouvelle façon de travailler vos muscles tout en vous amusant et en diversifiant votre entraînement avec poids libres et chaises! Exercices à la portée de tous! Options toujours disponibles sur demande pour travailler plus fort ou moins fort selon vos capacités!