

# HORAIRE COURS DE GROUPE



Session DU 5 JANVIER AU 20 JUIN 2020

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H  
SWEATSHOP  
DAVID

8H45  
STRETCHING  
RESTAURATEUR  
MJ CAYER

9H  
SPINNING  
LATIFA

8h45  
YOGA  
DOUX MATINAL  
TIM

9H  
SPINNING  
LATIFA

9H  
TRX  
BASSAM

9H  
TEAM  
WORKOUT  
ALEX

10H  
HATHA  
CÉCILE

9H  
SWEAT SHOP  
ALEX

10H  
CORE  
MOBILITÉ  
BENOIT

9H  
TONUS  
ALEX

9H  
STRETCHING  
RESTAURATEUR  
MJ CAYER

9h  
ZUMBA/  
SENTAO  
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  
BASSAM

17h00  
TONUS  
ISABELLE

17H  
TABATA  
ALEX

18H  
ZUMBA  
ISABELLE

18H  
BOXE  
ALEX

18H30  
ABDOS-FESSES  
DAVID

18H00  
ZUMBA  
ISABELLE

19H  
PILOXING  
BASSAM

18H  
STEP  
BASSAM

19H30  
SPINNING  
PATRICK

18H  
BOXE  
ALEX

19H30  
SPINNING  
CLAUDIA

19H  
BODY SHAPE  
BASSAM

19H30  
TONUS  
ALEX

19H45  
YOGA  
VINYASA  
ANNIE

## **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.

## **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.

## **ZUMBA 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!