

HORAIRE COURS DE GROUPE



Session du 29 juin au 5 septembre 2020

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H15
YOGA
DOUX MATINAL
MJ CAYER

9H15
SPINNING
LATIFA

9H15
YOGA
DOUX MATINAL
TIM

9H15
SPINNING
LATIFA

9H15
TRX
BASSAM

8h45
SWEATSHOP
ALEX

10H15
HATHA
CÉCILE

9H15
SWEAT SHOP
ALEX

10H45
CORE
MOBILITÉ
BENOIT

9H15
TONUS
ALEX

9H15
STRETCHING
RESTAURATEUR
MJ CAYER

10H45
CORE
MOBILITÉ
BASSAM

9H15
SPINNING
CLAUDIA

10H45
55+
JUDE

10H45
ZUMBA
ISABELLE

10H45
55+
JUDE

10H45
YOGA
FLOW
MJ CAYER

10H45
55+
JUDE

10h45
STRETCHING
RESTAURATEUR
MJ CAYER

10H45
YOGA
VINYASA
TIM

16H15
TONUS
ISABELLE

16H15
TABATA
ALEX

17H45
ZUMBA
ISABELLE

17H45
BOXE
ALEX

17H45
ZUMBA
ISABELLE

19H15
PILOXING
BASSAM

17H45
STEP
BASSAM

19H15
SPINNING
PATRICK

17H45
BOXE
ALEX

19H15
SPINNING
CLAUDIA

19H15
BODY SHAPE
BASSAM

19H15
TONUS
ALEX

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!