





































DESCRIPTIONS DES COURS DE GROUPE

Cours	Description	Intensité	Impacts
Tabata/HIIT	Sollicitez l'ensemble votre corps dans un entraînement autant musculaire que cardiovasculaire grâce à des intervalles courts à haute intensité! Cette méthode d'entraînement alterne des efforts de 20 secondes et des pauses de 10 secondes. C'est parfait pour un entraînement court, intense et efficace !	 	
Le musculaire	Le musculaire est un cours qui vise spécifiquement le travail musculaire afin d'augmenter la force et développer les muscles. Vous pourrez profiter de nos équipements variés afin de solliciter tous vos groupes musculaires dans un environnement supervisé et motivant !	 	
Abdos/fessiers	Nos séances de 30 minutes d'abdos/fessiers sont parfaites pour ceux qui souhaitent un entraînement musculaire axé sur la ceinture abdominale et la chaîne postérieure. Que ce soit pour la stabilisation de vos mouvements, l'amélioration de votre posture et/ou la prévention de blessures, les bienfaits seront nombreux!	 	
Spinning	Le <i>spinning</i> est un entraînement dynamique sur vélo à prédominance cardiovasculaire qui vous permettra de rouler au rythme de musiques entraînantes. Les intervalles sont de durées et d'intensités variées vous donnerons assurément chaud sans que vous voyiez le temps passer !	 	
Abdos + Flex	Apportez votre tapis ! Entraînement ciblant la ceinture abdominale et les muscles fessiers suivi d'une séance de mobilité et de flexibilité pour favoriser la diminution des tensions musculaires et la relaxation.	 	
Pyramide	Ce type d'entraînement permet une grande versatilité dans la programmation, une chose est certaine : vous travaillerez de façon progressive. Le nombre de répétitions, la durée et l'intensité seront dictés par la pyramide, créant des entraînements variés à tangente cardiovasculaire et musculaire.	 	
Sans impact	Entraînement idéal pour ceux qui veulent réduire les impacts subits sur le corps. Vous pourrez tout de même réaliser une mise en forme complète du corps lors de ces séances accessibles à tous! Ces entraînements vous permettront de solliciter tous les groupes musculaires lors d'effort autant cardiovasculaire que musculaire.		

DESCRIPTIONS DES COURS DE GROUPE

Cours	Description	Intensité	Impacts
Entraînement en circuit	Cette méthode d'entraînement permet d'avoir une séance complète et variée, grâce à plusieurs stations d'exercices combinant travail cardiovasculaire et musculaire. Vous pourrez profiter de notre grande salle de cours et de notre grande variété de matériel.	 	
L'inépuisable	Ces entraînements se concentrent sur votre capacité d'endurance. Vous expérimenterez des exercices d'intensité faible à modérée, mais sur de plus longues durées. Cela permettra d'améliorer votre endurance autant cardiovasculaire que musculaire.	# #   #	# #  #
Flexibilité	Apportez votre tapis ! Vous ressentez des tensions, vous désirez augmenter votre flexibilité, vous voulez prévenir les blessures ou vous voulez simplement profiter de nos séances d'étirement pour vous détendre un peu? Alors nos séances de 30 minutes combinent une variété d'exercices de mobilité et d'étirements statiques. C'est un très bon complément à tout type d'entraînement.	# 	# 
Yoga	Apportez votre tapis ! Les cours de yoga sont enseignés par un intervenant spécialisé sont composés d'un enchaînement de postures et d'exercices de respiration afin de vous procurer un état de bien-être et de relaxation autant physique que mental. C'est un bon complément à tout type d'entraînement.	# 	# 
Zumba	Venez bouger au rythme de la musique ! La Zumba permet de développer votre endurance, votre flexibilité et votre coordination grâce à des enchaînements de mouvement de danse, le tout dans une ambiance amusante ! Vous n'aurez pas l'impression de vous entraîner !	#  	# 
Zumba Toning	Venez bouger au rythme de la musique avec des bâtons de musculation. Toning Sticks Zumba (ou des poids légers) ! Semblables aux maracas, les bâtons améliorent votre sens du rythme tout en musclant vos bras, vos jambes et votre ceinture abdominale. Vous n'aurez pas l'impression de vous entraîner !	 # 	 #

Légende : Faible  Modérée  Élevée  Oui  Non  Ajustable 