





























Descriptions des cours de groupe

Cours	Description	Intensité	Impacts
Tabata/HIIT	Sollicitez l'ensemble de 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!	 	
Cardiovélo (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 !	 	
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 !	 	
Aquaforme	Séance d'entraînement pratiquée en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire.	 	

Légende : Faible  Modérée  Élevée  Oui  Non  Ajustable 