

Descriptions des cours de groupe – Printemps/été 2024

Cours	Description
TABATA/HIIT	<p>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 !</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : ajustable.</p>
LE MUSCULAIRE	<p>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 !</p> <p>Intensité : faible à modérée. Impact : ajustable.</p>
CARDIOVÉLO (SPINNING)	<p>Le cardiovélo (<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 !</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : aucun.</p>
CIRCUIT	<p>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.</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : ajustable.</p>
ENDURANCE	<p>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.</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : ajustable.</p>
CARDIO FIT	<p>Entraînement complet et varié ciblant l'endurance musculaire, l'amélioration des capacités cardiovasculaires par des intervalles à haute intensité (HIIT) et le renforcement de la ceinture abdominale. Chaque séance est unique en son genre, mais une chose est certaine : On vous sortira de votre zone de confort !</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : ajustable.</p>
YOGA	<p>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.</p> <p>Intensité : faible. Impact : aucun.</p>
COURSE À PIED NOUVEAU !	<p>Séance de course à pied offert sur la piste d'athlétisme de 400 mètres à l'extérieur. Un entraînement typique inclut un échauffement sur le site du collège, des étirements et des éducatifs pour perfectionner la technique de course et des intervalles de différentes intensités et durées. Tous les niveaux sont les bienvenus !</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : Oui.</p>
AQUAFORME De retour le 22 juin	<p>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.</p> <p>Intensité : faible à modérée. Impact : aucun.</p>