

Descriptions des cours de groupe – Automne/Hiver 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>
SPINNING	<p>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 !</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>

Descriptions des cours de groupe – Automne/Hiver 2024

Cours	Description
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 ! Venez améliorer votre flexibilité, mobilité, endurance, force et équilibre via différentes postures de yoga. Vous ferez également quelques exercices de respiration afin de vous procurer un état de bien-être et de relaxation autant physique que mental. Vous terminerez avec une courte séance de relaxation (Savasana). C'est un bon complément à tout type d'entraînement.</p> <p>Intensité : faible. Impact : aucun.</p>
YOGA FLOW NOUVEAU !	<p>Apportez votre tapis ! Aussi connu sous le nom de vinyasa yoga, le yoga flow se caractérise par un enchaînement de postures basées sur la respiration. Cette pratique est un mélange de yoga et de Pilates. Les transitions entre deux postures doivent être fluides et sont tout aussi importantes que les postures en elles-mêmes: elles font partie intégrante du « flow ». Les séquences du yoga ne vous seront pas imposées. Vous aurez la liberté, avec les conseils de la professeure, d'adapter votre pratique à vos besoins.</p> <p>Intensité : faible. Impact : aucun.</p>
AQUAFORME	<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>
ZUMBA	<p>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 !</p> <p>Intensité : modérée à élevée. Impact : ajustable.</p>