



## FLEXIBILITÉ

Adaptez votre horaire selon vos besoins : si vous manquez un cours, vous pouvez le reprendre dans n'importe quel autre cours (durant la session).

Pas sûr de pouvoir être assidu ? Optez pour le paiement à la séance !

## DESCRIPTION DES COURS

**BOOTCAMP ÉNERGIE :** Entraînement composé de mouvements simples, intenses et répétitifs qui se font par intervalles et/ou en stations (pas de chorégraphies ni de mouvements au rythme de la musique). Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux, puisque chacun y va selon ses limites. C'est le cours idéal pour la dépense énergétique et l'utilisation des graisses corporelles.

**POUND WORKOUT :** Pound combine des mouvements cardio, de yoga et de Pilates armé de baguettes spécialement calibré pour l'entraînement. Pound crée une ambiance unique pour s'énergiser, se sculpter et vivre l'expérience de faire partie d'un groupe de musique.

**STRONG NATION :** Entraînement par intervalles où la musique et les mouvements se synchronisent afin que vous puissiez atteindre vos objectifs de remise en forme plus rapidement. La musique a été soigneusement orchestrée pour stimuler la progression de l'intensité, offrant ainsi un entraînement total du corps. Le cours est composé d'un temps d'échauffement, suivi de 3 ou 4 blocs d'entraînement, chacun avec des objectifs, intensités et séries d'exercices spécifiques.

**TONUS-SOUPLESSE :** Entraînement sans sauts composé de mouvements qui ciblent le raffermissement et l'amélioration de la flexibilité. Les objectifs sont la tonification et l'assouplissement de la musculature, ce qui favorise l'endurance, la posture et le maintien. Un équilibre parfait du corps, sans se prendre trop au sérieux.

**ZUMBA FITNESS :** Entraînement cardiovasculaire populaire qui combine des éléments d'aérobie et de danse sur des musiques latines et populaires. La Zumba nous transporte avec ses rythmes festifs et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, hip-hop, etc.). Plaisir et sueur garantis... C'est une véritable fête !