



TARIFICATION

95 \$/ 10 cours (cours à prendre pendant la session)

160 \$ / 20 cours (cours à prendre pendant la session)

Vous n'êtes pas certain d'être assidu ? Payez à la séance : 13 \$

FLEXIBILITÉ

Bougez dans l'horaire selon vos besoins. Ainsi, si vous ne pouvez-vous présenter au cours auquel vous êtes inscrit, vous pouvez le reprendre dans n'importe quelle autre plage horaire (durant la session).

DESCRIPTION DES COURS

CARDIO-TONUS : Cours non chorégraphié, multiniveau sous forme d'exercices fonctionnels en intervalles et/ou en circuits. Cours accessible à tous où vous travaillerez tonus, endurance, cardiovasculaire et flexibilité. Des alternatives selon votre niveau de condition physique sont offertes.

POUND : Attrayant pour tous et conçu pour tous les niveaux, Pound combine des mouvements cardio, de yoga et de Pilates armé de baguettes spécialement calibré pour l'entraînement. Pound crée une atmosphère parfaite pour se laisser aller, s'énergiser, se sculpter et vivre l'expérience délinquante de faire partie d'un groupe de musique. Une période de 10-15 minutes est consacrée à des mouvements sans baguettes pour travailler au niveau du tonus et de la flexibilité.

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 et vient stimuler la progression de l'intensité pour un entraînement total du corps. Le cours est composé d'un temps d'échauffement, suivi de 4 blocs d'entraînement, offrant chacun des objectifs, intensités, et séries d'exercices spécifiques. Le cours se termine par une section au sol, pour travailler les abdos et les muscles du tronc.

ZUMBA FITNESS : Entraînement cardio-vasculaire populaire qui combine des éléments d'aérobic et de danse sur musique latine et populaire. La Zumba nous transporte avec ses rythmes festifs et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, hip-hop, etc.). Plaisir et sueur garantie... C'est un party !



INTERVALLE-TABATA : Programme composé d'exercices simples et sans routine (le participant décide de l'intensité). Ce cours permet à la fois de tonifier, d'améliorer la capacité cardio-vasculaire et d'aider à la perte de gras. Le protocole Tabata est le suivant : effectuer un exercice à intensité maximale pendant 20 secondes suivi d'un temps de repos de 10 secondes que l'on enchaîne 8 fois d'affilée pour un total de 4 minutes.

TONUS-SOUPLESSE : Programme d'entraînement sans sauts composé de mouvements qui ciblent le raffermissement et l'amélioration de la flexibilité (exercices musculaires, stretching, de Pilates ...). Les objectifs sont la tonification et l'assouplissement de la musculature qui amélioreront l'endurance, la posture et le maintien. Équilibre parfait du corps mais sans se prendre trop au sérieux.

Inscrivez-vous à l'infolettre via le site Web et suivez-nous sur Facebook

