

AÉROBIE



Session HIVER 2019

7 janvier au 30 mars 2019
(12 semaines)

À volonté : 149,95\$ + taxes

Carte de 20 cours : 160.00\$ + taxes

Carte de 10 cours : 90.00\$ + taxes

Carte de 5 cours : 50.00\$ + taxes

1 cours : 15.00\$ + taxes



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 :00 à 9 :30		9 :00	9 :00	9 :00	9 :00	9 :00	
9 :30 à 10 :00	9 :30 Strong by zumba + tonus Carole 85 minutes	Cardio H.I.I.T et stretching Karine 85 minutes	Circuit Aérobie Sophie 55 minutes	Step & Musculation Karine 85 minutes	Cardio Intervalles Sophie 55 minutes	Zumba Toning Carole 85 minutes	9 :30 Cardio Groove +
10 :00 à 10 :30			10 :00		10 :00		Brigitte 85 minutes
10 :30 à 11 :00			Pilates Karine 55 minutes	10 :45 Mise en forme 50+ et étirements	Pilates Karine 55 minutes	10 :45 Yoga-stretch	
11 :00 à 11 :30				Sophie 55 minutes		Sylvie 55 minutes	
11 :30 à 12 :00							
12 :00 à 12 :30		11 :45					
12 :30 à 13 :00		Yoga 50+ Sophie 55 minutes					
Cet horaire est sujet à changement sans préavis. Un minimum de 3 participants est requis pour que le cours ait lieu.							
17 :00 à 17 :30							
17 :30 à 18 :00		17 :30	17 :30	17 :30	17 :30		
18 :00 à 18 :30		New body Carole 55 minutes	Cardio groove Brigitte 55 minutes	New body Carole 55 minutes	Zumba Carole 55 minutes		
18 :30 à 19 :00							
19 :00 à 19 :30		18 :30 Zumba Carole 55 minutes	18 :30 Power fitness Carole 55 minutes	18 :30 Strong by Zumba Carole 55 minutes	18 :30 Power fitness Carole 55 minutes		
19 :30 à 20 :00			19 :30	19 :30	19 :30		
20 :00 à 20 :30			Zumba toning	Yin Yoga Flow	Zumba toning		*Cet horaire est sujet à changement sans préavis.
20 :30 à 21 :00			Carole 70 minutes	Sophie 70 minutes	Carole 70 minutes		

Assistez gratuitement à tous les cours d'Aqua Zumba avec votre abonnement à l'aérobie! Les cours ont lieu les mardis à 8h et les jeudis à 14h.* Bonnet de bain obligatoire !

Description des cours

ABDOS FESSIERS D'ENFER

Entraînement visant à travailler la perte de poids et à augmenter votre tonus musculaire en mettant surtout l'emphase sur la région abdominale et les fesses. Le tout sera complété par une partie d'étirements en profondeur.

CARDIO GROOVE

Entraînement cardio-vasculaire avec des chorégraphies dynamiques sur différents styles de musique (Suivi d'une période de musculation.)

CARDIO GROOVE +

Entraînement cardio-vasculaire avec des chorégraphies dynamiques sur différents styles de musique. Suivi d'intervalle cardio et musculaire.

CARDIO H.I.I.T ET STRETCHING

Le **HIIT** est l'acronyme de *High-Intensity Interval Training* en anglais, cet **entraînement fractionné de haute-intensité** désigne tous les entraînements alternant périodes d'efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total (par exemple sprinter pendant 30 secondes et marcher pendant 1 minute).

CARDIO INTERVALLES

Entraînement cardio-vasculaire sous forme d'aérobic, chorégraphié et entrecoupé de sprints. Vous bénéficierez également d'exercices de musculation et d'une période d'étirements pour compléter ce cours.

CIRCUIT AÉROBIE

Entraînement cardio-vasculaire simple et adapté à tous, fait sous forme de stations, le tout pour exploité le côté cardio, musculation et endurance. Cours variable à chaque semaine.

MISE EN FORME 50+ ET ÉTIREMENTS

Ce cours est destiné à des participants soucieux de maintenir une bonne santé articulaire et musculaire. Il débute avec un échauffement lent ou en aérobic. Vous apprendrez à utiliser des appareils tels que le ballon, les élastiques ainsi que les poids afin de développer une bonne connaissance corporelle. La dernière partie du cours mettra l'emphase sur les étirements afin d'améliorer votre flexibilité.

NEW BODY

Ce cours vise à travailler l'endurance et le tonus musculaire. Toutes les parties de votre corps seront sollicitées, à l'aide d'accessoires, afin de brûler des graisses et d'augmenter votre masse musculaire.

PILATES

Ce cours permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale, le tout s'adaptant au rythme de la respiration.

PIYO

Ce cours est une fusion entre le pilates et le yoga. Entraînement à haute intensité – faible impact pour une toute nouvelle façon d'augmenter votre force, souplesse et endurance. En progressant d'un mouvement fluide à l'autre sans repos, vous maintiendrez une fréquence cardiaque optimale pour brûler les calories durant tout l'entraînement!

POWER FITNESS

Ce cours vise le développement des muscles et vous permettra d'aller chercher une meilleure définition musculaire, grâce à une technique visant un nombre de répétitions plus élevé et un temps de repos plus court. Cette classe n'utilisera aucune charge, seul le poids du corps vous servira d'outil de travail.

STEP + MUSCULATION

Entraînement cardio-vasculaire utilisant des steps, suivi d'une partie de musculation visant à améliorer le tonus musculaire.

STRETCHING

Ce cours de faible intensité vise à améliorer votre souplesse tout en relâchant vos tensions musculaires.

STRONG BY ZUMBA

Bougez en rythme avec la musique dans cet entraînement par intervalles de haute intensité. En utilisant le poids de votre corps, vous améliorerez l'endurance, la tonification et l'apparence de vos muscles.

YIN YOGA FLOW

Cours qui s'adapte aux besoins de chacun et caractérisé par des enchaînements de postures de yoga avec variations effectué à un rythme doux et des postures tenues pour quelques minutes, misant sur les étirements de longue durée. Combiné à la respiration lente et profonde, ce cours prépare au sommeil en améliorant la détente et la relaxation.

YOGA 50 ANS +

Ce cours s'adresse à une clientèle 50 ans et plus qui veulent se détendre et s'assouplir doucement. Ce cours a des effets bénéfiques sur la souplesse, la respiration, le tonus musculaire et postural. Il aide également à se détendre (relâchement de la tension de vos muscles, apaisement de l'esprit).

ZUMBA

Le zumba est une fusion entre des mouvements de danse latine, de hip hop et d'autres styles de danse. Tout ça basé sur le principe des intervalles (mouvements lents versus mouvements rapides) et de la résistance pour maximiser le travail. Venez danser et vous amuser sur des rythmes complètement fous.

ZUMBA TONING ET PIYO

Lorsqu'il s'agit de sculpter votre corps, le Zumba Toning met la barre (ou plutôt le toning stick) très haut. Ce cours réunit des exercices de musculation et des exercices de cardiovasculaires avec des mouvements de Zumba Fitness, inspiré de la culture latine, pour créer une fitness party dansante, qui vous fera brûler des calories et développera vos muscles. La deuxième partie de ce cours sera du Piyo.