

Descriptif des cours de groupe

Conditionnement physique

Cardio Blitz!

Le Cardio Blitz est un cours dirigé avec de la musique, axé sur le travail cardiovasculaire, en version «express». Ici, pas de musculation, que ce soit par des routines, des stations, des intervalles ou autres, le résultat sera le même, nous aurons chaud! Accessible à tous par ses nombreuses options pour adapter son intensité, ce cours est un parfait complément à votre musculation et s'intègre à merveille à un horaire chargé! Venez finir la journée en beauté!

Hiit - Yoga

L'entraînement de type Hiit se veut à haute intensité et concentré sur des intervalles cardiovasculaire et musculaire simples et efficaces. Tandis que le yoga est une combinaison de force, d'équilibre et de flexibilité sous forme d'enchaînements de mouvements et de postures sur une musique propice au travail et à la détente. Ce type de cours hybride est un alliage de ces deux types d'entraînement : dans la première moitié du cours, nous travaillerons à haute intensité et dans la deuxième moitié, nous axerons sur la détente. Le meilleur des deux mondes!

WOD

Un «WOD» est un entraînement construit par un kinésologue et est basé sur des entraînements en circuit d'une intensité élevée. Présentant un nouvel entraînement chaque jour, ce cours axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision. Il s'adresse aux gens désireux de repousser leurs limites par une demande énergétique élevée.

Cardio Vélo

Le Cardio Vélo est un entraînement principalement cardiovasculaire effectué sur vélo stationnaire de type Keiser M3 (magnétique). Ce cours s'adresse autant aux cyclistes chevronnés qu'aux personnes débutantes. Un(e) entraîneur(e) vous dirigera à différentes intensités tout en repoussant vos limites, le tout, exécuté au rythme d'une musique stimulante.

Gymforme

Ce cours est en gymnase et sans musique. C'est un type d'entraînement par intervalle, dirigé par un intervenant, où l'on s'amuse à travers les différentes phases (échauffement, aérobie, musculation, coordination, équilibre, étirements, etc.) et avec des cours différents tout au long de la session.

TRX Fonctionnel

Cet entraînement fonctionnel vous sortira de votre routine traditionnelle en salle d'entraînement. Les TRX sont des câbles suspendus permettant de travailler avec le poids du corps. Le corps en entier sera sollicité via l'exploration de nombreux mouvements. Ce cours vous permettra de développer vos aptitudes musculaires et cardiovasculaires en plus d'améliorer votre stabilité et votre posture.

Circuit Athlétique

Le cours Circuit Athlétique est une technique de conditionnement physique basée sur des entraînements en circuit de type fonctionnel d'une intensité très élevée. Il combine principalement la force athlétique, la gymnastique, l'haltérophilie et les sports d'endurance. Le cours axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision. Planifié d'entraînements de hautes intensités, il s'adresse aux gens désireux de repousser leurs limites par une demande énergétique élevée.



Le Zumba est un cours en groupe axé sur la danse d'inspiration latine qui vous offre des rythmes exotiques comme la salsa, le merengue, la cumbia et la samba. Cette vague de fraîcheur vous énergisera et améliorera vos capacités cardiovasculaires. C'est facile, efficace et absolument exaltant.

Cardio militaire

Accessible à tous, ce cours est un entraînement où l'on retrouve une combinaison de plusieurs activités cardiovasculaires (step, mouvements sportifs, gliding, vélo, jogging, corde à sauter et autres). Avec une musique entraînante, le cours est principalement composé de travail en circuit (intervalles).

Cardio Step

Ce cours s'articule autour d'une plate-forme de hauteur variable que l'on gravit comme une marche d'escalier. Les mouvements, faits au son de la musique, peuvent s'effectuer avec ou sans saut, et en combinaisons. L'accent est mis sur le travail cardiovasculaire, tout en faisant travailler les différents muscles de votre corps.

Tonus extrême

Un cours pour ceux et celles qui souhaitent travailler musculairement, gagner du tonus et améliorer leur posture. Beaucoup de travail, de musique et de variété au menu, aucun matériel ne sera épargné: ballon suisse, *gliding*, tube, barre lestée, ballon médicinal, etc. Vous puiserez profondément dans vos réserves tout en respectant vos capacités. Il n'y a aucun préalable pour ce cours, tout ce qu'il faut c'est être prêt à travailler!

100% Zen

Le cours 100% Zen saura vous énergiser, vous tonifier et vous relaxer. Grâce au Yoga, au Tai-chi et au Pilates vous serez transportés dans une atmosphère de détente favorisant le bien-être. L'objectif est de renforcer les muscles profonds afin de favoriser un bon alignement postural, de développer la flexibilité ainsi que d'établir un bon équilibre entre le corps et l'esprit. Cet entraînement complet permet une prise de conscience corporelle et une meilleure gestion du stress. 100% Zen rendra votre corps plus fort, plus souple, plus résistant et plus détendu.

Power Yoga

Le Power Yoga est une combinaison unique de force, d'équilibre et de flexibilité. Des enchaînements de mouvements et de posture sont exécutés sur une musique propice au travail et à la détente.

Yoga Athlétique

Ce cours est une forme d'activité physique visant l'amélioration de la motricité globale principalement dans les qualités posturales, d'équilibre et de schéma corporel. En utilisant le répertoire du yoga traditionnel ainsi que d'autres démonstrations athlétiques dans divers rythmes, l'enchaînement des positions sollicite les grandes masses musculaires, créant ainsi des variations importantes du rythme cardiaque.

Aquajogging (durée 45 minutes)

Venez déplacer l'eau dans ce cours en eau profonde, complet et varié. Vous y trouverez des enchaînements de mouvements sur une musique entraînante. Les muscles posturaux sont très sollicités et l'intensité est au rendez-vous. Tout au long du cours, vous porterez une ceinture aquatique à la taille afin que la tête demeure à l'extérieur de l'eau.

Circuit Aquamix (durée 45 minutes)

Dans ce cours aquatique complet et varié, vous trouverez un bon travail musculaire et cardiovasculaire dans l'utilisation de mouvements simples, efficaces et variés, avec ou sans matériel et le tout sur une musique entraînante. En cours de session, vous explorerez les avantages du travail en zone profonde et en partie peu profonde en alternance, et le tout, de façon sécuritaire et amusante.



L'Aqua-Zumba est un cours en groupe axé sur la danse en eau peu profonde. D'inspiration latine, l'aqua-Zumba vous offrira des rythmes exotiques comme la salsa, le merengue, la cumbia et la samba. Cette vague de fraîcheur vous donnera de l'énergie et améliorera vos capacités cardiovasculaires. C'est facile, efficace et absolument exaltant.