

Horaire des cours en groupe du 06 janvier au 23 juin 2020.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00@8h00 L'heure du Kin <i>Claudia</i>		7h00@8h00 Piloxing <i>Nathalie</i>		07h00@8h00 Group Power <i>Josée</i>		
9h00@10h00 Notre vitalité+ <i>Josée</i>	9h00@10h00 Zumba <i>Sylvie</i>	9h00@10h00 Notre tonus+ <i>Céline</i>	9h00@10h00 Notre vitalité+ <i>Josée</i>	9h00@10h00 Notre Step tonus <i>Céline</i>		
10h00@11h00 Notre yoga <i>Josée</i>	10h00@11h0 Notre yoga <i>Josée</i>	10h00@11h00 Nos étirements <i>Céline</i>	10h00@11h00 Notre yoga <i>Josée</i>	10h00@11h0 Zumba <i>Marie-Belle</i>	9h30@10h30 Strong by Zumba <i>Jenny</i>	9h00-10h15 Spartan SGX* <i>Marie-Noelle</i>
12h00@13h00 Group Power <i>Josée</i>		12h00-12h45 L'Heure du Kin <i>Josée</i> 12h45-13h00 Nos étirements <i>Josée</i>		12h00@13h0 Group Power <i>Josée</i>	10h30@11h30 Pound <i>Chantal V</i>	11h00@12h00 Group Power <i>Josée</i>
16h30-17h30 Marie-Claude <i>Zumba</i>			16h15-17h00 Tabata <i>Marie-Claude</i>			
17h30@18h30 Group Power <i>Josée</i>	17h00@18h00 Notre Step + <i>Chantal L</i>	17h00-18h00 Super Workout <i>Chantal L</i>	17h00@18h00 Zumba <i>Marie-Claude</i>	17h15@18h0 Spartan Sgx* <i>Marie-Noëlle</i>		



18h30@19h00 Notre circuit + <i>Claudia</i>	18h00@18h45 Tabata <i>Marie-Claude</i>	18h00 @19h00 Group Power <i>Josée</i>	18h00@19h00 Dance zumba <i>Diana</i>			
			19h00@19h30 Nos abdo + Valérie			
19h00@20h00 Notre Yoga Josée	18h45@19h45 Zumba Valérie	19h30@20h30 Turbo Kick <i>Jenny</i>	19h30@20h30 Notre Circuit+ Valérie			
	19h45-20h45 Piloxing Nathalie					

NOTRE GYM



Baladi sportif	Le baladi sportif est un entraînement en harmonie avec le corps, l'esprit et les émotions. Venez suer, brûler des calories et éliminer les toxines et diminuer votre stress tout en ayant du gros plaisir!
Group Power©	Un entraînement de musculation à répétition élevée. Utilisant une barre, des poids libres et le poids du corps, la puissance du Group Power combine squats, fentes, « press », boucles, etc avec fonctionnalités intégrées aux exercices. Musique dynamique, atmosphère de groupe motivante sauront améliorer votre cardio, travailler l'ensemble de vos muscles pour un entraînement complet!
L'Heure du kin	Cours donné par nos kinésioles, ceux-ci combinent cardiovasculaire et musculation dans une structure de blocs distincts à l'image de l'instructeur (fonctionnel, intervalles, circuits, en équipe, tae-boxe, en puissance...). Chaque semaine, une nouvelle capsule technique ou informative sur des sujets qui vous intéressent vous sera présentée. Vous voulez perfectionner votre technique afin de limiter les blessures et optimiser vos résultats ?
Notre step tonus	Une fois le corps réchauffé, on vous guidera au travers des segments cardiovasculaires et musculaires qui solliciteront principalement jambes, fessiers, abdominaux et le bas de dos. La séance se termine par des étirements et une période de relaxation.
Notre tonus plus	Débutant par un échauffement sans impact, ce cours se veut un mélange d'exercices dynamiques et statiques ciblant l'ensemble des muscles du corps. Travaillant parfois en isolation et parfois de façon plus fonctionnelle les exercices seront effectués à l'aide de poids légers, d'élastiques, du step et de la résistance gravitationnelle. L'entraînement se termine par des étirements et une courte relaxation.
Notre vitalité	Alliant plaisir et travail cardiovasculaire, vous bougerez sur des chorégraphies simples et amusantes, incluant de la musculation fonctionnelle et un travail d'équilibre qui peuvent être faits seul(e) ou en équipe. Le tout se terminant par des exercices de flexibilité et de détente.
Strong by Zumba©	STRONG by Zumba® associe séquences d'entraînement utilisant le poids du corps, des exercices de renforcement musculaire des activités centrées sur le cardio et la pliométrie (élasticité et puissance des muscles) , le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement et vous pousser au maximum! Une heure où vous brûlerez calories tout en renforçant bras, jambes, abdos et fessiers.
Zumba©	Des exercices sans "contraintes", mêlant des mouvements à haute intensité et basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par des rythmes latino-américains et des musiques du monde. Super efficace ? Oui.

NOTRE GYM
centre de santé holistique



Zumba Gold©

Basé sur une chorégraphie Zumba Gold® facile à suivre, ce cours vous permet de développer équilibre, coordination et pratiquer une gamme de mouvements, avec une intensité moindre. Vous viendrez pour faire de l'exercice et repartirez revitaliser et en pleine forme.