

# CLASSES DE GROUPE FITNESS

Descriptif des cours | Hiver 2018

**ABDOS-FESSES-CUISSSES** | Entraînement aérobique et cardio avec une concentration d'exercices fesses-cuisses.

**AÉRO-FESSES-CUISSSES** | Entraînement aérobique et cardio avec une concentration d'exercices fesses-cuisses.

**BODY ART** | Est un mélange de yoga, thai chi, pilates et cardio conçu pour travailler l'ensemble du corps en se concentrant sur les énergies du yin et du yang.

**BODY DESIGN** | Ce cours vise l'amélioration du tonus musculaire. Ce cours demande peu de coordination. Cours sans saut.

**BODY FIT** | Ce cours vise l'amélioration du tonus musculaire. Ce cours demande peu de coordination. Cours sans saut.

**BODY SCULPT** | Ce cours vise l'amélioration du tonus musculaire. Ce cours demande peu de coordination. Cours sans saut.

**BOOTCAMP** | Surpassez vos limites par un entraînement intensif en puissance, vitesse et endurance. Cet entraînement vous poussera à outrepasser vos capacités musculaires et cardiovasculaires.

**BRAS SOLUTION ET ABS** | La solution pour raffermir le haut du corps avec des séquences pour abdos.

**CARDIO DANSE** | Classe d'aérobie traversant les différentes époques et les cultures.

**CARDIO SALSA** | Classe d'aérobie traversant les différentes époques et les cultures cubaines.

**CARDIO-KICK-BOXE** | Utilisant des mouvements de kick box. Cette classe d'aérobie permet d'augmenter les fréquences cardiaques et de tonifier la musculature

**EXENTRICS** | Classe de renforcement musculaire en combinant des mouvements de tai chi, de yoga et des étirements dynamiques ayant pour but un corps souple et équilibré.

**HARDCORE STEP** | Cours de step très avancé. La routine évolue constamment et le rythme de la musique est très rapide. Il peut vous prendre de 4-5 cours avant de bien suivre.

**HATHA YOGA** | Le rythme, le souffle et le mouvement guident ce cours. L'enchaînement de postures (asanas), les techniques de respiration (pranayamas) et l'introduction à la méditation seront enseignés.

**INSANITY** | Basé sur des activités musculaires, permet de sculpter une silhouette athlétique en utilisant le plaisir de la performance sportive, le challenge et le défi.

**INTERVALLES** | Séquence de travail cardio demandant peu de coordination, en alternance avec des exercices musculaires haut du corps et bas du corps.

**MÉDITATION ET ÉTIREMENT** | Les étirements aident à améliorer notre aptitude à la pleine conscience. Respiration, relaxation suivit de mouvements visant à améliorer la flexibilité.

**PILATES AU SOL** | Le Pilates enseigne la connaissance du corps et la bonne posture. Il privilégie les mouvements gracieux et fluides. Il peut aider à soulager les douleurs au dos.

**POWER TAI CHI** | Entraînement inspiré du Tai Chi visant l'amélioration de l'équilibre, de la flexibilité, de la force musculaire. Addition de mouvements de Qi Gong et boxe chinoise sur un rythme techno, dance et hip-hop.

**SPINNING** | Entraînement sur vélo.

**SPINNING 90 MINUTES** | Entraînement de 90 minutes sur vélo.

**STEP** | Enchaînement de mouvements sur step avec chorégraphie. Divertissement assuré.

**STRONG** | Cible les muscles en synchronisant l'entraînement par intervalles avec de chorégraphies simples de haute intensité alliant le facteur de motivation ultime qui est la musique.

**TOTAL BODY CONDITIONING** | Ce cours vise l'amélioration du tonus musculaire. Ce cours, demande peu de coordination. Cours sans saut.

**XTREME FIT** | Classe exigeante permettant de brûler beaucoup de calories. Sous forme des segments aérobiques demandant force et puissance.

**YIN YOGA** | Le Yin yoga est un style de yoga dit lent où les postures sont exécutées pendant de longs moments. Pour tous les niveaux.

**YOGA DÉTENTE** | Un cours conçu afin de développer votre flexibilité et créer un état de calme en utilisant 26 postures de yoga Ashtanga et Hatha.

**YOGA FLOW** | Pour tous niveaux qui désirent apporter équilibre et vitalité. Enchaînements de postures en fluidité et en harmonie avec le souffle pour permettre ensuite une meilleure période de relaxation.

**YOGA MAMAN BÉBÉ** | Le cours yoga-maman propose des exercices de respiration et des postures qui vous relaxent et soulagent certaines de vos douleurs. L'objectif est de se détendre et être bien dans son corps avant et après l'accouchement.

**YOGA STRETCHING** | Cours consistant à favoriser la mobilité musculaire et articulaire. Grâce aux postures (asanas) tenues entre 3 et 5 minutes, le corps gagne en capacité à se mouvoir, les gestes deviennent plus fluides et les muscles se tonifient.

**YOGA VINYASA** | Vinyasa yoga est un enchaînement de plusieurs postures comme une danse ou l'on ajoute quelques enchaînements dans le cours pour augmenter le rythme.

**ZUMBA KIDS** | Zumba Kids est la version pour enfants de la Zumba Fitness et explore le monde du fitness avec enchaînements, jeux et musiques à la mode.

**ZUMBA, ZUMBA TONING FITNESS, PARTY ZUMBA & MÉGA PARTY ZUMBA** | Entraînement dont le rythme varie de rapide à lent pour tonifier vos muscles tout en brûlant des calories. Ajoutez une saveur Latine à quelques influences internationales et vous aurez un cours de «Zumba »!