

Description des cours

Carte aérobic / Automne 2018

BODY FIT

Entraînement par intervalles sans chorégraphie, de style militaire, axé sur le développement musculaire et cardiovasculaire tout en sollicitant toutes les parties du corps. Le body fit s'adresse à une clientèle tant masculine que féminine.

Différents équipements sont utilisés comme les barres, les élastiques et les poids libres. De nouvelles routines seront créées régulièrement. Chaque cours comprend un échauffement et une période de flexibilité. Ce cours est d'une intensité élevée.

CARDIO ABDOS-FESSES

Entraînement musculaire intense ciblant la ceinture abdominale ainsi que les muscles fessiers. Ce cours améliore également la capacité cardiovasculaire grâce à une période d'aérobic ainsi que la silhouette et la posture. Le cours d'une heure est divisé comme suit : 30 minutes d'exercices cardiovasculaires, 25 minutes de musculation et 5 minutes de récupération. Le cours d'une heure quinze est également divisé en 3 parties : 40-45 minutes d'exercices cardiovasculaires, 25-30 minutes de musculation et 5 minutes de récupération. Ce cours est destiné pour tous, de débutant à expert.

CARDIO FIT

Ce cours d'intensité élevée, sans chorégraphie, se caractérise principalement par un enchaînement continu d'exercices simples d'exécution impliquant un travail soutenu de l'ensemble du corps.

Grâce à ce cours « deux-en-un », vous découvrirez une multitude d'exercices cardiovasculaires et musculaires intenses qui vous aideront à développer votre force et votre endurance. Matériel utilisé dans la séance : poids, barres, élastiques, ballons suisses, steps et autres.

CARDIO INTERVALLES

Entraînement super dynamique en groupe, sur musique, s'adressant à une clientèle qui veut s'entraîner à un niveau plus élevé.

Cet entraînement spécifique à intervalles va améliorer autant votre capacité cardiovasculaire que votre endurance musculaire. Les parties cardiovasculaire et musculaire se donnent en alternance continue tout au long de la séance. Pour les exercices cardiovasculaires, cela se fait principalement en chorégraphies simples et efficaces au sol ou sur le step.

De plus, l'utilisation d'outils d'entraînement tels que poids, élastiques, ballons et cordes à danser est prévue à l'horaire.

CARDIO LATINO

Entraînement cardiovasculaire basé sur des mouvements de danse latine fusionné avec quelques éléments de workout. Retrouvez la forme en bougeant sur le rythme de la musique latino et de la musique pop. Un cours rempli d'énergie et de plaisirs. Les mouvements sont simples, faciles à exécuter, ce cours est accessible à tous.

CARDIO SANS SAUT

Entraînement de groupe sur musique, orienté prioritairement vers une amélioration de la capacité cardiovasculaire en pratiquant des exercices sans saut. Chaque séance est composée d'une période cardiovasculaire et d'une variété de mouvements exécutés avec des ballons suisses, des poids et des élastiques. La séance commence par 30 minutes d'exercices cardiovasculaires, se poursuit avec 25 minutes de musculation et se termine par une période de récupération de 5 minutes.

CARDIO STRETCH

Ce cours vous permettra d'améliorer votre endurance musculaire et cardiovasculaire tout en optimisant votre flexibilité.

Chaque séance débute par un entraînement cardiovasculaire adapté à vos besoins et est suivie d'une partie musculaire. Le cours se termine par des étirements de l'ensemble du corps. Un excellent cours pour ceux et celles qui désirent maintenir leur forme, améliorer leur flexibilité ainsi que ceux et celles qui veulent débiter un entraînement en groupe.

CARDIO TONUS

Entraînement fonctionnel s'adressant à une clientèle qui désire suivre un cours simple d'exécution avec des mouvements faciles à exécuter. Ce cours d'intensité légère se divise en trois parties : 20 minutes d'exercices cardiovasculaires, 20 minutes de musculation et se termine par 20 minutes de stretching. Possibilité que le cours se donne en utilisant la méthode d'intervalles. Chaque séance vous permettra d'améliorer votre endurance musculaire (posture et équilibre) en optimisant votre flexibilité.

CORE TRAINING

Cours spécifique pour le renforcement du centre du corps (tronc, stabilisateurs, abdominaux, lombaires). Permet d'améliorer la posture, l'équilibre et l'endurance musculaire. Pour obtenir un alignement du corps optimal et aider à la prévention des blessures.

Déroulement du cours en trois parties : 20 minutes cardiovasculaires, 20 minutes de renforcement musculaire spécifique et 20 minutes de stretching.

ÉNERGIE STEP

Ce cours est offert afin de développer votre capacité cardiovasculaire à l'aide du step sur lequel différentes chorégraphies sont exécutées. Chaque séance est complétée par un entraînement musculaire à l'aide de différents outils comme les poids, les barres, les élastiques, les ballons suisses et autre.

L'ambiance énergisante vous emmènera à vous dépasser !

EXPRESS ÉTUDIANT

Envie de changer la routine et d'adopter un entraînement efficace et varié ? L'Express Étudiant vous stimulera en vous offrant la possibilité d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire, en utilisant différents styles et méthodes d'entraînements à chaque cours. En passant du step au ballon et de l'élastique au « kick boxing », ce cours sera votre allié pour votre santé !

GYMTONUS

Entraînement de groupe sur musique divisé en deux parties. La première, soit le volet cardiovasculaire, se déroule comme suit : 25 à 30 minutes d'aérobic (avec chorégraphie). La deuxième partie du cours est l'entraînement musculaire pour une durée qui peut varier de 25 à 30 minutes pour se terminer par un 5 minutes de stretching ou récupération. De plus, divers outils d'entraînement tels que poids, élastiques, steps et ballons suisses peuvent être utilisés.

POWER YOGA

Dynamique, le power yoga améliore la force et l'endurance musculaire. De plus, ce type de yoga permet d'améliorer la souplesse ainsi que l'équilibre.

Ce cours est basé sur des enchainements de postures. Chaque enchainement à un objectif particulier et chaque séance se termine par un retour au calme typique au yoga.

Par ailleurs, ce type de yoga que l'on peut qualifier « **d'entraînement rigoureux** », permet d'améliorer sa respiration et sa concentration lorsque le corps est en mouvement, mais également lorsque celui-ci est au repos.

YOGA FLOW

Le Yoga flow est un cours vous offrant une variété de cycles de mouvements empruntés au yoga traditionnel permettant l'amélioration de votre force fonctionnelle, votre flexibilité, votre endurance musculaire, votre équilibre et votre posture. Dans une atmosphère apaisante et relaxante, le Yoga Flow **s'adresse à tout type de clientèle** et vous procurera bien-être et énergie.