

## **Description des cours**

### **Carte aérobie / Hiver 2019**

#### **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.

#### **BODY STRONG**

Entraînement musculaire d'intensité élevée d'une durée de 30 minutes que vous pouvez faire en complément au cours « ultime cardio ». Dans ce cours, les principaux groupes musculaires sont travaillés en endurance, le tout se termine avec un étirement. Les barres et les poids sont principalement utilisés durant ce cours.

#### **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'aérobie 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, se caractérise par un entraînement cardio-vasculaire réparti en petits blocs chorégraphiques simples, suivi d'un travail musculaire intense. Ce cours « deux dans un », vous permettra de développer votre force ainsi que votre endurance. Le matériel utilisé durant la séance : poids, barres, élastiques, ballons, 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 INTERVALLES SANS SAUT**

Entraînement par intervalles qui consiste à travailler par alternance votre capacité cardiovasculaire et musculaire. L'entraînement se fait dans le cadre d'un cours de groupe dynamique, sur musique. La partie cardiovasculaire consiste à faire de courts segments chorégraphiques en alternance avec des tabatas musculaires et cardiovasculaires. Différents types de matériels sont utilisés.

## **CARDIO LATINO**

Entraînement cardiovasculaire basé sur des mouvements de danse latine. 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 +**

Entraînement principalement axé sur le volet cardiovasculaire qui se complète par un segment musculaire ciblant la ceinture abdominale ainsi que les muscles fessiers. Le cours est divisé en deux parties, la première partie cardiovasculaire 45 minutes et la seconde partie musculaire est de 25 minutes. La séance se complète par un étirement.

## **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**

Chaque séance débute par un entraînement cardiovasculaire adapté à vos besoins et est suivi 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 autres.

## **ÉNERGIE STEP INTERVALLES**

Ce cours est offert afin de développer votre capacité cardiovasculaire à l'aide du step sur lequel différentes chorégraphies sont exécutées. Le cours se donne en alternance cardio vasculaire et musculaire. Matériel utilisé dans la séance : poids, barres, élastiques, steps et autres.

## **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.

## **HATHA YOGA**

Ce cours s'adresse aux personnes désirant évoluer sur le plan physique, émotionnel et mental, quel que soit l'âge ou la souplesse.

En explorant et adaptant des postures définies, des exercices respiratoires et la relaxation nous entrons dans le monde fascinant du Hatha yoga. C'est aussi le désir de tendre vers un équilibre intérieur par la maîtrise et l'abandon et ce, dans le plus grand respect du corps.

## **ULTIME CARDIO**

Entraînement cardiovasculaire d'intensité élevée d'une durée de 30 minutes présenté sous forme de TABATA. Ce cours express est conçu pour une clientèle ayant peu de temps pour s'entraîner et qui veut obtenir un maximum de dépense énergétique. « L'ultime cardio » peut être complété par le cours musculaire « body strong », présenté en deuxième partie.

## **POWER YOGA**

Le power yoga propose de vous dépasser dans une atmosphère plus dynamique, tout en permettant de développer votre capacité musculaire, votre équilibre et votre souplesse. Les enchaînements de postures proposés vous permettront de vous défier tout en respectant vos limites. Ce type de yoga **est plus rigoureux** et s'adresse à une clientèle ayant une bonne condition et santé physique.

## **YOGA FLOW**

Le Yoga flow est un cours vous offrant une variété de cycles de mouvements empruntés au yoga traditionnel, tout en douceur en vous permettant d'améliorer votre posture, votre endurance musculaire, votre équilibre ainsi que votre souplesse. Grâce à son intensité bien dosée, il est aussi très profitable chez les personnes souffrant de problèmes de santé ou ayant des faiblesses musculaires. Dans une atmosphère apaisante et relaxante, le Yoga flow **s'adresse à tous types de clientèle.**

## **YOGA TONUS**

Le Yoga tonus est un mélange entre le yoga flow et le power yoga, **s'adressant à tous types de clientèle.** Les enchaînements de postures proposés vous offriront un équilibre entre force et souplesse, dans un environnement de détente et de concentration. En pratiquant le yoga tonus, vous améliorerez votre endurance, votre souplesse et votre équilibre, dans le but de préserver votre mobilité dans vos activités quotidiennes.