

# Description des cours

## Carte aérobic / Hiver 2020

### **BODY FIT**

Entrainement par intervalles de haute intensité, axé sur le développement musculaire et cardiovasculaire. Mouvements sans chorégraphie simples et efficaces.

### **BODY STRONG**

Entrainement musculaire d'intensité élevée d'une durée de 30 minutes. Les principaux groupes musculaires sont travaillés en endurance avec des poids modérés et le poids de votre corps.

### **CARDIO ABDOS-FESSES**

Entrainement composé de 2 parties, la première partie est cardiovasculaire de type chorégraphie sur musiques rythmées et entraînantes. La seconde partie est un entraînement musculaire ciblant la ceinture abdominale et les muscles fessiers.

### **CARDIO FIT**

Entrainement qui se divise en deux parties, la première partie vise le développement cardiovasculaire. Elle est répartie en blocs de chorégraphies simples. La seconde partie se compose d'un travail musculaire intense.

### **CARDIO HIIT**

Le cardio HIIT est un entraînement d'intensité élevée, visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire. Chaque cours est construit avec différentes méthodes et styles d'entraînements pour garder la motivation à l'entraînement.

### **CIRCUIT TRAINING**

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres en suivant un circuit. Les exercices sont alternés avec un temps de récupération très court. Une fois la totalité des mouvements effectués, le circuit est repris depuis le début. Excellent entraînement pour développer la force, l'endurance et les capacités cardiovasculaire.

## **CARDIO INTERVALLES**

Entraînement par intervalles d'intensité élevée, 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 un court segment chorégraphié, cette partie est suivie par un bloc musculaire et un TABATA cardiovasculaire. Cette structure est répétée ensuite à plusieurs reprises.

## **CARDIO INTERVALLES SANS SAUT**

Entraînement par intervalles sans saut, 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 et ce, sans saut. La partie cardiovasculaire consiste à faire un court segment chorégraphié, cette partie est suivie par un bloc musculaire et un TABATA cardiovasculaire. Cette structure est répétée ensuite à plusieurs reprises.

## **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 de longue durée de type chorégraphie, principalement axé sur le volet cardiovasculaire. Le cours se complète par des exercices ciblant les abdominaux.

## **CARDIO SANS SAUT**

Entraînement sans impact, accessible à tous vous permettra de travailler votre cardiovasculaire à l'aide de chorégraphies simples, votre endurance musculaire ainsi que votre posture.

## **CARDIO STRETCH**

Le cours cardio stretch est composé de trois volets. Le premier volet consiste à faire un entraînement cardiovasculaire modéré, il est suivi par un entraînement musculaire et se termine par une période d'étirements. 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.

## **ÉNERGIE STEP**

Entraînement sur le step permettant de développer votre coordination et votre capacité cardiovasculaire. Différentes chorégraphies simples et efficaces seront exécutées durant la première partie du cours. Chaque séance est complétée par un entraînement musculaire visant tout le corps.

## **ÉNERGIE STEP INTERVALLES**

Entraînement sur le step visant à développer votre coordination et votre capacité cardiovasculaire. Le cours se donne en alternance cardiovasculaire et musculaire. La partie cardiovasculaire consiste à faire un court segment chorégraphié, cette partie est suivie par un bloc musculaire et un TABATA cardiovasculaire. Cette structure est répétée ensuite à plusieurs reprises.

## **EXPRESS ÉTUDIANTS**

L'Express étudiants 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.

## **ULTIME CARDIO**

Entraînement cardiovasculaire d'intensité élevée d'une durée de 30 minutes présenté sous forme de TABATA et de chorégraphies simples. Ce cours express est conçu pour une clientèle ayant peu de temps pour s'entraîner et qui veut obtenir un maximum de dépense énergétique.

# YOGA

## 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.

## 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 variés 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, 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 du yoga flow et du 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, dans le but de préserver votre mobilité dans vos activités quotidiennes.