WORKOUT – Décembre 2017

Club Avantage MULTI-SPORTS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
***Cet horaire est produit mensuellement et ne tient pas compte des changements occasionnels. Pour connaître l'horaire en temps réel, référez-vous toujours aux tableaux en ligne.**		équilibre muscu danse cardio		1 9h10 **Plio-Muscu** / Ali 12h10 **Tabata** / Cora 17h10 **Yoga Hata Doux** / Solange	2 9h10 **Step Hiit** / Annick 10h10 **Pilates Sportif** /Annick	3 10h10 **Tabata** / Isabelle
4 9h10 **Intervalles** / Isabelle 12h10 **Cardio Hiit** / Annick 17h10 **STRONG** / Cora 18h10 **Muscu+++**/ Solange 19h10 **Step Endurance** /Solange	5 9h10 **Plio Training** / Ali 12h10 **Danza**/ Annick 17h10 **Plio Training** / Ali 18h10 **Power Yoga** / Solange	6 9h10 **Circuit Training** / Simon 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Step Hiit** / Annick 18h10 **Pilates Sportif** / Annick	7 9h10 **Muscu +++** / Ali 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **Tabata** / Cora 18h10 **À VENIR**	8 9h10 **Plio-Muscu** / Ali 12h10 **Tabata** / Cora 17h10 **Yoga Hata Doux** / Solange	9 9h10 **Step Hiit** / Annick 10h10 **Pilates Sportif** /Annick	10 10h10 **Tabata** / Isabelle
11 9h10 **Intervalles** / Isabelle 12h10 **Cardio Hiit** / Annick 17h10 **STRONG** / Cora 18h10 **Muscu+++**/ Solange 19h10 **Step Endurance** /Solange	12 9h10 **Plio Training** / Ali 12h10 **Danza**/ Annick 17h10 **Plio Training** / Ali 18h10 **Power Yoga** / Solange	13 9h10 **Circuit Training** / Simon 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Step Hiit** / Annick 18h10 **Danza** / Annick	14 9h10 **Muscu +++** / Ali 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **Tabata** / Cora 18h10 **Hatha Yoga** / M-Pier	15 9h10 **Circuit Training** / Isabelle 12h10 **Tabata** / Cora 17h10 **Yoga Hata Doux** / Solange	16 9h10 **Step Hiit** / Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	17 10h10 **Tabata** / Isabelle
18 9h10 **Intervalles** / Isabelle 12h10 **Cardio Hiit** / Annick 17h10 **STRONG** / Cora 18h10 **Muscu+++**/ Solange 19h10 **Step Endurance** /Solange	19 9h10 **Plio Training** / Ali 12h10 **Danza**/ Annick 17h10 **Plio Training** / Ali 18h10 **Power Yoga** / Solange	20 9h10 **Circuit Training** / Simon 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Step Hiit** / Annick 18h10 **Pilates Sportif** / Annick	21 9h10 **Muscu +++** / Ali 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **Tabata** / Cora 18h10 **Hatha Yoga** / M-Pier	22 9h10 **Cardio Hiit** / Annick 12h10 **Tabata** / Cora 17h10 **Yoga Hatha Doux** / Solange	23 9h10 **Step Hiit** / Annick 10h10 **SPÉCIAL DE NOËL** **Cardio Hiit – Pilates** / Annick	24 **Congé,** **Bon réveillon !**
25 	26 12h10 **Cardio Hiit** / Annick	27 9h10 **Circuit Training** / Simon 12h10 **Plio Muscu** / Simon 17h10 **Step Hiit** / Annick	28 9h10 **Muscu +++** / Simon 12h10 **Step Hiit** / Annick 17h10 **Tabata** / Cora	29 9h10 **Cardio Hiit** / Annick 12h10 **Tabata** / Cora 17h10 **Yoga Hatha Doux** / Solange	30 9h10 **Step Hiit** / Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	31 9h30 **SPÉCIAL FIN D'ANNÉE** **Boot Camp - Pilates** /Annick

CARDIO HIIT
Entraînement cardiovasculaire avec enchaînements rythmés intercalés d'intervalles de haute intensité sans période de repos. Endurance sollicité et plaisir assuré!

CARDIO POWER
Programme cardiovasculaire explosif constitué d'intervalles intensifs et de périodes d'exercices musculaires. Cours dynamique avec du matériel varié… Parfait s'amuser tout en s'entraînant !

CIRCUIT TRAINING
Entraînement sous forme de circuit à la fois cardio et musculaire qui cible tout votre corps. Plaisir et sueur garantie!

DANZA
De la salsa à la danse du ventre, en passant par du bachata, merengue, jive ou autres, le Danza vous permet de vous abandonner au plaisir de bouger! L'éclairage tamisé et la musique festive encouragent le laisser-aller et garantissent les sourires. Les routines se limitent à des mouvements de base et sont accessibles à tous.

HATHA YOGA
Le hatha yoga s'inscrit dans une pratique traditionnelle qui intègre une combinaison de postures, de respirations et de méditation. L'accent est mis sur les alignements pour construire force et équilibre ainsi que développer la souplesse.

INTERVALLES
Programme cardiovasculaire avec intervalles intensifs de courte durée, avec ou sans matériel.

MIXE HIIT
Un bon mélange de différents types d'entraînements par intervalle comme le tabata et la pyramide, alternant entre des mouvements cardiovasculaires et musculaires ciblant les cuisses, les fesses et les abdos! Tout le monde y trouve son compte même les gars!

MUSCU +++
Ce cours vise à tonifier et développer la masse musculaire en combinant des techniques spécialisées. Toutes les parties du corps sont sollicitées et par le fait même, le cardio travaille aussi!

PILATES SPORTIF
Exercices mettant l'emphase sur la flexibilité, la stabilisation et le tonus. Intervalles cardio-vasculaires, routines rythmées et travail en coordination. – de niveau intermédiaire – sous la supervision étroite d'une pro de l'entrainement.

PLIO MUSCU
Entraînement basé sur des concepts avancés de pliométrie développant puissance, contrôle moteur, vitesse, agilité et précision des mouvements. Ce cours vise à tonifier et développer la masse musculaire en combinant des techniques spécialisées.

PLIO TRAINING
Entraînement basé sur des concepts avancés de pliométrie développant puissance, contrôle moteur, vitesse, agilité et précision des mouvements.

POWER YOGA
Entrainement combinant la flexibilité, la stabilisation, le tonus musculaire et la relaxation. L'accent est mis sur la pratiques de postures exigeantes permettant au corps de développer souplesse, force et agilité qui stimulera votre vitalité.

STEP HIIT
Entraînement cardiovasculaire sur step avec intervalles de hautes intensités, sans période de repos. Endurance sollicité!

STEP ENDURANCE
Routine d'exercices spécifiques aux fesses et aux abdos effectuée sur plateforme Step Reebok®.

STRONG BY ZUMBA
Entraînement par intervalles de haute intensité avec chaque mouvement parfaitement synchronisé sur la musique. Squat, push ups, burpees. Oubliez le Zumba. Oubliez la danse. Vous n'aurez jamais travaillé avec autant de style !

TABATA
Entraînement de type « BootCamp » qui met l'accent sur le travail aérobique et anaérobique en intégrant une méthode japonaise d'entrainement par intervalles surnommée Tabata. Les intervalles répétés durent 20 secondes et chacune est jumelée à un repos de 10 secondes

cardio **danse** **muscu** **équilibre**