






# WORKOUT – Décembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 <b>Cours nécessitant une inscription préalable.</b> <b>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.</b>			 <b>muscu</b>	 <b>cardio</b>	<b>1</b> 9h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali	<b>2</b> 9h10 <b>Tabata</b> / Isabelle 10h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda
<b>3</b> 9h10 <b>Step en folie</b> / Jimmy 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>STRONG</b> / Cora 18h10 <b>Muscu+++</b> / Solange 19h10 <b>Step Endurance</b> / Jimmy	<b>4</b> 9h10 <b>Circuit Training</b> / Simon 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Step 45</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali 18h10 <b>Power Yoga</b> / Solange	<b>5</b> 9h10 <b>Intervalles</b> / Isabelle 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Simon 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 18h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick	<b>6</b> 9h10 <b>Plio Training</b> / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 17h10 <b>Bootcamp</b> / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali 18h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda	<b>7</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Tabata</b> / Cora 17h10 <b>Hatha Yoga</b> / Solange	<b>8</b> 9h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali	<b>9</b> 9h10 <b>Tabata</b> / Isabelle 10h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda
<b>10</b> 9h10 <b>Step en folie</b> / Jimmy 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>STRONG</b> / Cora 18h10 <b>Muscu+++</b> / Ali 19h10 <b>Step Endurance</b> / Jimmy	<b>11</b> 9h10 <b>Circuit Training</b> / Simon 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Danza</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali 18h10 <b>Power Yoga</b> / Solange	<b>12</b> 9h10 <b>Intervalles</b> / Isabelle 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Simon 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 18h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick	<b>13</b> 9h10 <b>Plio Training</b> / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 17h10 <b>Bootcamp</b> / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali 18h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda	<b>14</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal</b> / Ali 12h10 <b>Tabata</b> / Cora 17h10 <b>Hatha Yoga</b> / Solange	<b>15</b> 9h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali	<b>16</b> 9h10 <b>Tabata</b> / Isabelle 10h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda
<b>17</b> 9h10 <b>Step en folie</b> / Jimmy 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>STRONG</b> / Cora 18h10 <b>Muscu+++</b> / Solange 19h10 <b>Step Endurance</b> / Jimmy	<b>18</b> 9h10 <b>Circuit Training</b> / Simon 12h10 <b>Step 45</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali 18h10 <b>Power Yoga</b> / Solange	<b>19</b> 9h10 <b>Intervalles</b> / Isabelle 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Simon 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 18h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick	<b>20</b> 9h10 <b>Plio Training</b> / Ali 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 17h10 <b>Bootcamp</b> / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali 18h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda	<b>21</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 12h10 <b>Tabata</b> / Cora 17h10 <b>Hatha Yoga</b> / Solange	<b>22</b> 9h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali	<b>23</b> 9h10 <b>Tabata</b> / Isabelle 10h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda
<b>24</b> 9h10 <b>Step en folie</b> / Jimmy 11h45 <b>Spécial Bootcamp</b> / Annick		<b>26</b> 10h10 <b>Spécial Tabata (1h30)</b> / Isabelle et Jimmy 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Step Hiit</b> / Annick	<b>27</b> 9h10 <b>Plio Training</b> / Ali 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 17h10 <b>Bootcamp</b> / Cora	<b>28</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 12h10 <b>Tabata</b> / Cora 17h10 <b>Hatha Yoga</b> / Solange	<b>29</b> 9h10 <b>Step Hiit</b> / Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick 11h <b>Spécial de Noël Cage Fonctionnelle de performance</b> / Ali <b>Durée 1h30</b>	<b>30</b> 9h10 <b>Tabata</b> / Isabelle 10h10 <b>Hatha Yoga</b> / Linda
<b>31</b> 9h10 <b>Step en folie</b> / Jimmy 11h45 <b>Spécial Cardio Hiit – Pilates</b> / Annick						



## **BOOTCAMP**

Programme de type militaire axé sur le travail par intervalles cardio et musculaires. Le focus est mis sur l'intensité et la performance.


## **CARDIO HIIT**

 Entraînement cardiovasculaire avec enchaînements rythmés intercalés d'intervalles de haute intensité sans période de repos. Endurance sollicitée 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!



cardio



danse



muscu



équilibre

## **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'entraînement.

## **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**

Entraînement 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 sollicitée!


## **STEP ENDURANCE**

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


## **STEP 45**

Entraînement cardiovasculaire et musculaire avec Step et altères par intervalles de 45 secondes. Un entraînement complet alliant plaisir, sueur et force.



 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'entraînement par intervalles surnommée Tabata. Les intervalles répétés durent 20 secondes et chacune est jumelée à un repos de 10 secondes

## **YOGALATES**

Le meilleur du Yoga et du Pilates réuni, le Pilates pour muscler et le Yoga pour gagner en force, en endurance, en souplesse et en stabilité.