


WORKOUT – Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 						
7 9h10 Step en folie / Jimmy 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Ali 19h10 Step Endurance / Jimmy	8 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Linda	9 9h10 Intervalles / Isabelle 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Step Hiit / Annick 18h10 À VENIR	10 9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda	11 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	12 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali	13 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda
14 9h10 Step en folie / Jimmy 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	15 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	16 9h10 Intervalles / Isabelle 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Step Hiit / Annick 18h10 À VENIR	17 9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda	18 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	19 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali	20 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda
21 9h10 Step en folie / Jimmy 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	22 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	23 9h10 Intervalles / Isabelle 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Step Hiit / Annick 18h10 À VENIR	24 9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda	25 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	26 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali	27 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda
28 9h10 Step en folie / Jimmy 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	29 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	30 9h10 Intervalles / Isabelle 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Step Hiit / Annick 18h10 À VENIR	31 9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda	* Cours nécessitant une inscription préalable. 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.		 



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.