





WORKOUT – Février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
<p>★ NOUVEAUTÉ</p> <p>Nouveau Prof, nouvelles heures, nouveaux cours</p>		 muscu  danse  équilibré	 cardio	<p>1</p> <p>9h00 Yogalates / M-Pier 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange</p>	<p>2</p> <p>9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali</p>	<p>3</p> <p>9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda</p>	
<p>4</p> <p>8h35 Tabata Force / Pierre ★ 9h35 Posture / Pierre ★ 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy</p>	<p>5</p> <p>9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange</p>	<p>6</p> <p>8h35 Stretching / Pierre ★ 9h35 Tabata Core / Pierre ★ 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick</p>	<p>7</p> <p>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</p>	<p>8</p> <p>9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange</p>	<p>9</p> <p>9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali</p>	<p>10</p> <p>9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda</p>	
<p>11</p> <p>8h35 Tabata Force / Pierre ★ 9h35 Posture / Pierre ★ 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy</p>	<p>12</p> <p>9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange</p>	<p>13</p> <p>8h35 Stretching / Pierre ★ 9h35 Tabata Core / Pierre ★ 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick</p>	<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange</p>	<p>16</p> <p>9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali</p>	<p>17</p> <p>9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda</p>	
<p>18</p> <p>8h35 Tabata Force / Pierre ★ 9h35 Posture / Pierre ★ 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy</p>	<p>19</p> <p>9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange</p>	<p>20</p> <p>8h35 Stretching / Pierre ★ 9h35 Tabata Core / Pierre ★ 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick</p>	<p>21</p> <p>9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Annick 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda</p>	<p>22</p> <p>9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange</p>	<p>23</p> <p>9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h Cage Fonctionnelle de performance / Ali</p>	<p>24</p> <p>9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda</p>	
<p>25</p> <p>8h35 Tabata Force / Pierre ★ 9h35 Posture / Pierre ★ 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy</p>	<p>26</p> <p>9h10 Circuit Training / Simon 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange</p>	<p>27</p> <p>8h35 Stretching / Pierre ★ 9h35 Tabata Core / Pierre ★ 10h00 Cage Fonctionnelle de performance / Simon 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick</p>	<p>28</p> <p>9h10 Plio Training / Ali 10h10 Pré&Postnatal / Ali 12h10 Abdos Stretching / Ali 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 Cage Fonctionnelle de performance / Ali 18h10 Hatha Yoga / Linda</p>	<p>• Cours nécessitant une inscription préalable.</p> <p>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.</p>			

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!

CIRCUIT & DRILL

Entraînement d'inspiration militaire combinant muscu et cardio par intervalles en drill de 3 minutes.

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.

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'accent 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.

POSTURE

Programme d'exercices de musculation fonctionnelle qui favorise le processus d'intégration « des bons muscles au bon moment ». Utilisant la neuro-musculation et la proprioception chaque participant est encouragé à adapter les exercices en fonction de ses caractéristiques propres. Ensemble d'efforts musculaires conscients et soutenus pour améliorer la capacité posturale globale.

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.

STRETCHING

Méthode d'étirement complémentaire et essentielle à toutes vos performances physiques. Gestion de la tension, du stress, de l'amplitude articulaire sont autant d'objectifs visés par cette séance à essayer absolument.



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

TABATA CORE

Des exercices intenses enchaînés avec des temps de repos courts vont vous stimuler au maximum! Ce programme porte une attention particulière sur les muscles du tronc (CORE).

TABATA FORCE

Des exercices intenses enchaînés avec des temps de repos courts vont vous stimuler au maximum! Ce programme stimule l'ensemble de vos capacités en ciblant entre autre vos qualités musculaires.

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.