





# WORKOUT – Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
<p><i>Cours nécessitant une inscription préalable.</i></p> <p><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></p>			 cardio  danse	 muscu  équilibre	1 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	2 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌	3 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda
4 8h35 Tabata Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Tabata / Solange 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	5 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	6 8h35 Stretching / Pierre 9h35 Tabata Core / Pierre 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Simon</b> 📌 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick	7 9h10 Plio Training / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌 18h10 Hatha Yoga / Linda	8 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	9 9h10 Step Hiit / Solange 10h10 Pilates Sportif / Solange 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌	10 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda	
11 8h35 Tabata Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	12 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	13 8h35 Stretching / Pierre 9h35 Tabata Core / Pierre 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Simon</b> 📌 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick	14 9h10 Plio Training / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌 18h10 Hatha Yoga / Linda	15 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	16 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌	17 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda	
18 8h35 Tabata Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Ali 19h10 Step Endurance / Jimmy	19 9h10 Circuit Training / Simon 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Danza / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Linda	20 8h35 Stretching / Pierre 9h35 Tabata Core / Pierre 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Simon</b> 📌 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick	21 9h10 Plio Training / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌 18h10 Hatha Yoga / Linda	22 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	23 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌	24 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda	
25 8h35 Tabata Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 STRONG / Cora 18h10 Muscu+++ / Solange 19h10 Step Endurance / Jimmy	26 9h10 Circuit Training / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali 18h10 Power Yoga / Solange	27 8h35 Stretching / Pierre 9h35 Tabata Core / Pierre 10h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Simon</b> 📌 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Circuit & Drill / Annick	28 9h10 Plio Training / Ali 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Pilates Sportif / Annick 17h10 Bootcamp / Cora 18h00 <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌 18h10 Hatha Yoga / Linda	29 9h00 Yogalates / M-Pier 10h10 <b>Pré&amp;Postnatal / Ali</b> 📌 12h10 Tabata / Cora 17h10 Hatha Yoga / Solange	30 9h10 Step Hiit / Annick 10h10 Pilates Sportif / Annick 11h <b>Cage Fonctionnelle de performance / Ali</b> 📌	31 9h10 Tabata / Isabelle 10h10 Hatha Yoga / Linda	

## **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'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.

## **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.