WORKOUT – Juillet 2020

Club Avantage MULTI-SPORTS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE		1er juillet **CONGÉ** **Bonne fête du Canada !**	2 9h10 **Cardio Surcharge** / Pierre 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **INSANITY** / Jimmy	3 9h00 **Yogalates** / M-Pier 12h10 **Super HIIT** / Annick	4 9h00 **Step Hiit** /Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	5 **Congé**
6 9h00 **Tabata Force** / Pierre 10h10 **Posture** / Pierre 12h10 **Cardio Hiit** / Annick 17h10 **Muscu+++**/ Solange	7 9h10 **Plio Muscu** / Ali 12h10 **Danza** / Annick 17h10 **Plio Training** / Ali	8 9h00 **Stretching** / Pierre 10h10 **Tabata Core** / Pierre 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Cardio & Drill** / Annick	9 9h10 **Cardio Surcharge** / Pierre 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **INSANITY** / Jimmy	10 9h00 **Yogalates** / M-Pier 12h10 **À venir**	11 9h00 **Step Hiit** /Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	12 **Congé**
13 9h00 **Tabata Force** / Pierre 10h10 **Posture** / Pierre 12h10 **Cardio Boxe** / Annick 17h10 **Muscu+++**/ Solange	14 9h10 **Plio Muscu** / Ali 12h10 **Step 45** / Annick 17h10 **Plio Training** / Ali	15 9h00 **Stretching** / Pierre 10h10 **Tabata Core** / Pierre 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Bootcamp** /Annick	16 9h10 **Cardio Surcharge** / Pierre 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **INSANITY** / Jimmy	17 9h00 **Yogalates** / M-Pier 12h10 **Super HIIT** / Annick	18 9h00 **Step Hiit** /Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	19 **Congé**
20 9h00 **Tabata Force** / Pierre 10h10 **Posture** / Pierre 12h10 **Cardio Hiit** / Annick 17h10 **Muscu+++**/ Solange	21 9h10 **Plio Muscu** / Ali 12h10 **Danza** / Annick 17h10 **Plio Training** / Ali	22 9h00 **Stretching** / Pierre 10h10 **Tabata Core** / Pierre 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Cardio & Drill** / Annick	23 9h10 **Cardio Surcharge** / Pierre 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **INSANITY** / Jimmy	24 9h00 **Yogalates** / M-Pier 12h10 **À venir**	25 9h00 **Step Hiit** /Annick 10h10 **Pilates Sportif** / Annick	26 **Congé**
27 9h00 **Tabata Force** / Pierre 10h10 **Posture** / Pierre 12h10 **Cardio Boxe** / Annick 17h10 **Muscu+++**/ Solange	28 9h10 **Plio Muscu** / Ali 12h10 **Step 45** / Annick 17h10 **Plio Training** / Ali	29 9h00 **Stretching** / Pierre 10h10 **Tabata Core** / Pierre 12h10 **Plio Muscu** / Ali 17h10 **Bootcamp** /Annick	30 9h10 **Cardio Surcharge** / Pierre 12h10 **Pilates Sportif** / Annick 17h10 **INSANITY** / Jimmy	31 9h00 **Yogalates** / M-Pier 12h10 **Super HIIT** / Annick	Votre réservation est maintenue jusqu'à 5 minutes après le début du cours. Si vous n'êtes pas enregistré à cette heure, votre place sera libérée pour un autre utilisateur	

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 sollicité et plaisir assuré!

CARDIO BOXE
Routines aérobiques avec charges légères combinant des mouvements de boxe et des kicks en intégrant des intervalles cardio musculaires. Il s'agit d'un entraînement complet qui permet de sculpter le haut et le bas du corps tout en augmentant le cardio.

CIRCUIT & DRILL
Entrainement d'inspiration militaire combinant muscu et cardio par intervalles en drill de 3 minutes.

DANZA
De la salsa à la danse du ventre, en passant par du bachata, merengue, jive ou autres, qui 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.

INSANITY
Insanity Live est un programme cardio complet. Ce programme conditionnera votre corps en entier, et ce sans aucun accessoire, le tout se passe uniquement avec le poids de votre corps. Deux intensités vous sont offertes, selon le niveau physique de chaque participant. C'est le conditionnement cardio ultime.

MIC
Musculation et intervalles cardio. Séquence de courts intervalles cardio intercalée par un bloc musculaire. Une nouveauté d'été pour un corps de surf!

MUSCU +++
Ce cours vise à tonifier et développer la masse musculaire en combinant des techniques spécialisées. Toutes les parties du corps sont sollicitées et parle 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.

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
Entrainement combinant la flexibilité, la stabilisation, le tonus musculaire et la relaxation. L'accent est mis sur la pratique 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.

SUPER HIIT
Entraînement par intervalle de haute intensité en séquence variable entre 20 secondes et 60 secondes.

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

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.

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.