

# WORKOUT – Août 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche			
<b>RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE</b>								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				<b>1</b> 9h00 <b>Step Hiit</b> /Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>2</b> Congé	
<b>3</b> 9h00 <b>Tabata Force</b> / Pierre 10h10 <b>Posture</b> / Pierre 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>Muscu+++</b> / Solange		<b>4</b> 9h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 12h10 <b>Danza</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali		<b>5</b> 9h00 <b>Stretching</b> / Pierre 10h10 <b>Tabata Core</b> / Pierre 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Cardio Boxe</b> / Annick		<b>6</b> 9h10 <b>Cardio Surchage</b> / Pierre 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>7</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 12h10 <b>Super HIIT</b> / Annick		<b>8</b> 9h00 <b>Step Hiit</b> /Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>9</b> Congé			
<b>10</b> 9h00 <b>Tabata Force</b> / Pierre 10h10 <b>Posture</b> / Pierre 12h10 <b>à venir</b> 17h10 <b>Muscu+++</b> / Solange		<b>11</b> 9h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 12h10 <b>À venir</b> 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali		<b>12</b> 9h00 <b>Stretching</b> / Pierre 10h10 <b>Tabata Core</b> / Pierre 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Bootcamp</b> /Jimmy		<b>13</b> 9h10 <b>Cardio Surchage</b> / Pierre 12h10 <b>Plio-Muscu</b> / Ali		<b>14</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier		<b>15</b> 9h00 <b>Plio Stretching</b> /Ali <i>Durée 1h30</i>		<b>16</b> Congé			
<b>17</b> 9h00 <b>Tabata Force</b> / Pierre 10h10 <b>Posture</b> / Pierre 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>Muscu+++</b> / Solange		<b>18</b> 9h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 12h10 <b>Danza</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali		<b>19</b> 9h00 <b>Stretching</b> / Pierre 10h10 <b>Tabata Core</b> / Pierre 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Cardio Boxe</b> / Annick		<b>20</b> 9h10 <b>Cardio Surchage</b> / Pierre 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>21</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 12h10 <b>Tabata</b> / Jimmy		<b>22</b> 9h00 <b>Step Hiit</b> /Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>23</b> Congé			
<b>24</b> 9h00 <b>Tabata Force</b> / Pierre 10h10 <b>Posture</b> / Pierre 12h10 <b>Cardio Boxe</b> / Annick 17h10 <b>Muscu+++</b> / Solange		<b>25</b> 9h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 12h10 <b>Step 45</b> / Annick 17h10 <b>Plio Training</b> / Ali		<b>26</b> 9h00 <b>Stretching</b> / Pierre 10h10 <b>Tabata Core</b> / Pierre 12h10 <b>Plio Muscu</b> / Ali 17h10 <b>Bootcamp</b> /Annick		<b>27</b> 9h10 <b>Cardio Surchage</b> / Pierre 12h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>28</b> 9h00 <b>Yogalates</b> / M-Pier 12h10 <b>Super HIIT</b> / Annick		<b>29</b> 9h00 <b>Step Hiit</b> /Annick 10h10 <b>Pilates Sportif</b> / Annick		<b>30</b> Congé			
<b>6</b> 9h00 <b>Tabata Force</b> / Pierre 10h10 <b>Posture</b> / Pierre 12h10 <b>Cardio Hiit</b> / Annick 17h10 <b>Muscu+++</b> / Solange															

## **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 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**

Entraînement 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'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 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'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.

## **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.