

WORKOUT – Juin – Juillet 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28 8h35 HIIT Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Muscu+++ / Solange	29 9h10 Plio Muscu / Ali 12h10 Cardio Fun / Annick 17h10 Plio Training / Ali	30 8h35 HIIT Core / Pierre 9h35 Stretching / Pierre 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Cardio Boxe / Annick	1 ^{er} juillet CONGÉ Bonne fête du Canada !	2 9h10 Yogalates / M-Pier 12h10 Super HIIT / Annick	3 9h30 Step Hiit / Annick 10h30 Pilates Sportif / Annick	4 Congé
5 8h35 HIIT Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Muscu+++ / Solange	6 9h10 Plio Muscu / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali	7 8h35 HIIT Core / Pierre 9h35 Stretching / Pierre 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Cardio Muscu / Annick	8 12h10 Bodylates / Annick	9 9h10 Yogalates / M-Pier 12h10 Super HIIT / Annick	10 9h30 Step Hiit / Annick 10h30 Pilates Sportif / Annick	11 Congé
12 8h35 HIIT Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Muscu+++ / Solange	13 9h10 Plio Muscu / Ali 12h10 Cardio Fun / Annick 17h10 Plio Training / Ali	14 8h35 HIIT Core / Pierre 9h35 Stretching / Pierre 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Cardio Boxe / Annick	15 12h10 Bodylates / Annick	16 9h10 Yogalates / M-Pier 12h10 Super HIIT / Annick	17 9h30 Step Hiit / Annick 10h30 Pilates Sportif / Annick	18 Congé
19 8h35 HIIT Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Muscu+++ / Solange	20 9h10 Plio Muscu / Ali 12h10 Step 45 / Annick 17h10 Plio Training / Ali	21 8h35 HIIT Core / Pierre 9h35 Stretching / Pierre 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Cardio Muscu / Annick	22 12h10 Bodylates / Annick	23 9h10 Yogalates / M-Pier 12h10 Super HIIT / Annick	24 9h30 Step Hiit / Annick 10h30 Pilates Sportif / Annick	25 Congé
26 8h35 HIIT Force / Pierre 9h35 Posture / Pierre 12h10 Cardio Hiit / Annick 17h10 Muscu+++ / Solange	27 9h10 Plio Muscu / Ali 12h10 Cardio Fun / Annick 17h10 Plio Training / Ali	28 8h35 HIIT Core / Pierre 9h35 Stretching / Pierre 12h10 Plio Muscu / Ali 17h10 Cardio Boxe / Annick	29 12h10 Bodylates / Annick	30 9h10 Yogalates / M-Pier 12h10 Super HIIT / Annick	31 9h30 Step Hiit / Annick 10h30 Pilates Sportif / Annick	RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE

BODYLATES

Inspiré du Pilates et du ballet, enchaînement de mouvements sur musique sans impact ciblant tous les muscles. Un complément parfait à plusieurs de vos entraînements.

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 FUN

Enchaînement de mouvements sur musique entraînant pour un bon dévouement cardio ! Vous aimez danser et brûler les planches: c'est pour vous!

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.

CARDIO MUSCU

Entraînement divisé 50-50 combinant des exercices Cardio et musculaires

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.

HIIT 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.

HIIT 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.

INTERVALLES

Programme cardiovasculaire avec intervalles intensifs de courte durée, avec ou sans matériel. Zone 1 : alterné avec musculation du bas du corps. Zone 2 : alterné avec musculation du haut du corps.

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 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 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 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

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!

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.