

## COURS D'EXERCICES – ÉTÉ 2025

**Lundi** : du 23 juin au 11 août (8 semaines)  
**Mardi** : du 17 juin au 19 août. Relâche 24 juin et 1 juillet (8 semaines)  
**Mercredi** : du 18 juin au 6 août (8 semaines)

**Prix\* : 95 \$ (60 minutes)**

*\*Combinez les COURS D'EXERCICES du tableau et obtenez 10 \$ de rabais sur un deuxième et troisième cours.*

**LÉGENDE :** ☺ Pour tous      □ Débutant      △ Intermédiaire      ⚙ Avancé

\*Activité à l'extérieur – Annulée en cas de mauvais temps

LIEU : PARC CONNAUGHT			
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI
CARDIO-POUSSETTE* ☺		10:00 - 11:00 Gayle	
ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL NOUVEAU! ☺	18:00 - 19:00 Laeticia		18:00 - 19:00 Laeticia
PILATES ☺		18:00 - 19:00 Louise	
ZUMBA® ☺			18:15 - 19:15 Karina GRATUIT

COURS	DESCRIPTION
CARDIO-POUSSETTE	<b>Tous les niveaux</b> – Conçu pour les nouvelles mamans qui désirent s'entraîner avec leur enfant installé dans une poussette suivant un programme d'activités cardiovasculaires et musculaires ne comportant aucun saut. Les bébés doivent avoir au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications) jusqu'à environ 12 mois. Il convient d'allaiter les petits avant ou après la séance.
ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL NOUVEAU!	<b>Tous les niveaux</b> – Ce type d'entraînement est conçu pour améliorer votre force, votre endurance, votre équilibre et votre mobilité à travers des exercices qui imitent les mouvements du quotidien. Vous travaillerez avec votre poids corporel et d'autres équipements pour renforcer l'ensemble de votre corps. Que vous soyez débutant ou expérimenté, ce cours s'adapte à tous les niveaux grâce à des options de progression.
PILATES	<b>De débutant à avancé</b> – Série d'exercices de tonification des muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux et dos) sur tapis matelassé, combinés à des respirations profondes, visant à stimuler le corps et à améliorer la posture.
ZUMBA®	<b>Tous les niveaux</b> – Variété de danses latines et d'exercices physiques offrant un entraînement amusant. On recommande de porter des chaussures de danse souples.