

COURS D'EXERCICES – AUTOMNE 2024 : Du 14 septembre au 6 décembre 2024 (12 semaines)

Prix*: **95 \$ (45 minutes)** **115 \$ (60 minutes)** **135 \$ (75 minutes)**

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

LÉGENDE : 😊 Pour tous □ Débutant △ Intermédiaire ⚙️ Avancé 🎵 Piano

(1): Salle d'exercice 1 **NOTE : Relâche le 14 octobre; Les cours du lundi se terminent le 9 décembre 2024.**

(2): Salle d'exercice 2

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt						
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA D'OR EN CLASSE NOUVEAU! 😊	09:30 - 10:30 Susan (Salon des aînés) Complet		09:30 - 10:30 Gayle (Salon des aînés)			
BLAST ABDOS ET BRAS 😊					12:15 - 13:00 Gayle (1) Complet	
BLAST ABDOS ET CUISSES 😊	14:00 - 15:00 Gayle (2)					
CARDIO-POUSSETTE 😊		10:00 - 11:00 Gayle (À l'extérieur)				
ÉTIREMENT EN DOUCEUR □		12:15 - 13:00 Gayle (2) Complet			13:05 - 13:50 Gayle (2) Complet	
ÉTIREMENT ET TONIFICATION 😊			10:15 - 11:30 Susan (1)			
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME 😊				09:30 - 10:30 Susan & Norma (2) 🎵		
PILATES SUR TAPIS	12:15 - 13:15 Marlene 😊 (1) Complet	17:45 - 18:45 Louise △ (1) Complet		11:40 - 12:40 Marlene △ (1) Complet		
TONUS PLUS 😊	07:30 - 08:30 Yvan (1) Complet		07:30 - 08:30 Yvan (1)			
ZUMBA®	19:00 - 20:00 Yohanna & Estrella ⚙️ (2)			18:00 - 19:00 Karina 😊 (1)		09:00 - 10:00 Marcela 😊 (2) Complet

Carte d'accès (6 cours): La carte ne sera pas acceptée si le cours est COMPLET.

COURS	DESCRIPTION
AQUA D'OR EN CLASSE NOUVEAU! 60 ans et plus PRIX : 60.00\$	Ce cours est une adaptation du cours d'aqua d'or qui était donné en piscine. Il sera adapté pour tous les niveaux avec l'utilisation de chaises au besoin et permettra de travailler sur le conditionnement physique général du corps. Il touchera autant le système cardiovasculaire que de permettre un renforcement musculaire. Une période d'étirement sera incluse afin de permettre une période de détente à la fin du cours.
BLAST	Tous les niveaux - Séance d'échauffement de 15 minutes, suivie d'une période de tonification musculaire intense de 30 minutes puis d'une période de récupération. ABDOS ET BRAS - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras. ABDOS ET CUISSSES - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses.
CARDIO-POUSSETTE	Tous les niveaux - 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.
ÉTIREMENT EN DOUCEUR	Débutant - Échauffement aérobique simple et étirements apaisants contribuant à un meilleur équilibre et à une plus grande agilité.
ÉTIREMENT ET TONIFICATION	Tous les niveaux - Exercices destinés à revigorer, à détendre les muscles et l'esprit. Mouvements de danse simples visant à améliorer la capacité aérobique, suivis d'une période de récupération progressive à la barre et au sol.
MESDAMES ET MESSIEURS EN FORME	Tous les niveaux - Initiation aux divers styles de mise en forme : body design, exercices sans saut, élastiques et danse. Le cours est adapté à une clientèle de 55 ans et plus. Une pianiste exceptionnelle est présente durant le cours.
PILATES SUR TAPIS	Intermédiaire et avancé - 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.
TONUS PLUS	Tous les niveaux - Tonus musculaire, endurance, souplesse, amélioration de la forme physique, le tout chorégraphié au son d'une musique populaire variée.
ZUMBA®	Entraînement cardiovasculaire dynamique à faible impact alliant des rythmes latins hypnotiques et des mouvements de danse faciles à suivre.