

HORAIRE DES COURS

LUNDI

9H30-10H30
Enduro-Cardio

10H30-11H30
Bootcamp maman-bébé

12H15-12H45
Récréafit

MARDI

9H30-10H30
Maman Kangourou

10H30-11H30
HIIT maman-bébé

12H15-12H45
Power fit Express

MERCREDI

9H30-10H30
Enduro-Cardio

10H30-11H30
HIIT maman-bébé

12H15-12H45
Récréafit

17H15-18H15
HITT and CORE

JEUDI

9H30-10H30
Maman Kangourou

10H30-11H30
Bootcamp maman-bébé

12H15-12H45
Power fit Express

17H15-18H15
Power fit

18H30-19H30
DanseFit

SAMEDI

9H15-10H00
Exploration
de la danse

MAMAN KANGOUROU

- Mardi et Jeudi 9h30 à 10h30
- À partir de la semaine du 9 mars
- 88\$ pour 8 semaines

Ce cours donné par un entraîneur certifié allie plaisir, tonus, danse et rencontres entre mamans. Il est idéal pour reprendre la forme après l'accouchement et briser l'isolement. Le porte-bébé est suggéré, mais non obligatoire. Pour mamans avec bébé de 6 semaines et plus.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

POWER FIT

- Jeudi soir de 17h15 à 18h15
- À partir de la semaine du 9 mars
- 88\$ pour 8 semaines

Vous cherchez un cours d'entraînement musculaire efficace, amusant où le temps d'entraînement passe vite? Bodysculpting est LE cours pour vous mettre en forme.

Enchaînements musculaires sur musique rythmée, sans impact au sol et utilisant le poids du corps uniquement, le cours s'adapte à tous.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

DANSE FIT

- Jeudi soir de 18h15 à 19h15
- À partir de la semaine du 9 mars
- 88\$ pour 8 semaines

Le cours cardio danse est une combinaison de chorégraphies simples et d'enchaînements musculaires qui vous permettront de tonifier vos muscles dans une ambiance décontractée. Une façon amusante de vous entraîner.

Accessible à tous

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

ENDURO CARDIO

- Lundi ou Mercredi matin de 9h30 à 10h25
- 150\$ pour 10 entraînements utilisables sur 12 semaines
OU 250\$ pour 20 entraînements utilisables sur 12 semaines,
à raison de deux fois semaine.

12 places seulement. Petit groupe, suivi personnalisé.

Entraînement en stations en alternance d'exercice cardio et musculaire, avec ou sans saut. Idéal pour se remettre en forme ou la garder tout simplement ! Plusieurs alternatives de mouvement offertes pour moduler le niveau d'intensité selon les objectifs et capacités de chacun.

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com par téléphone (450) 525-1849 ou par facebook.

BOOTCAMP MAMANS-BÉBÉ

- Lundi ou jeudi matin de 10h30 à 11h30
- 150\$ pour 10 entraînements utilisables sur 12 semaines
OU 250\$ pour 20 entraînements utilisables sur 12 semaines,
à raison de deux fois semaine.

Entraînement en stations d'une bonne intensité qui respecte les besoins d'une nouvelle maman !

*Pour renforcer spécifiquement les muscles affaiblis durant la grossesse

*Pour augmenter ta capacité cardiovasculaire

*Aucune coordination requise

*Plancher pelvien friendly

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com par téléphone (450) 525-1849 ou par facebook.

EXPLORATION DE LA DANSE

- Samedi matin de 9h15 à 10h00 Niv 1 (3-4ans)
- À partir de la semaine du 9 mars
- 75\$ pour 8 semaines

Les enfants ont la chance d'explorer plusieurs styles de danse tels que le hip hop, le jazz, le ballet, etc. tout en travaillant avec différents objets. Le cours est excellent pour la motricité globale de l'enfant et l'interaction avec d'autres jeunes.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

POWER FIT EXPRESS

- Mardi ou Jeudi midi de 12h15 à 12h45
- À partir de la semaine du 9 mars
- 50\$ pour 8 semaines

Vous cherchez un cours d'entraînement musculaire efficace, amusant où le temps d'entraînement passe vite? Bodysculpting est LE cours pour vous mettre en forme.

Enchaînements musculaires sur musique rythmée, sans impact au sol et utilisant le poids du corps uniquement, le cours s'adapte à tous.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

HIIT and Core

- Mercredi soir de 17h15 à 18h15
- 150\$ pour 10 entraînements utilisables sur 12 semaines
OU 250\$ pour 20 entraînements utilisables sur 12 semaines,
à raison de deux fois semaine.

Un entraînement efficace de 60 minutes où s'enchaînent des intervalles d'exercices exécutés en haute intensité (hiit) et des exercices de renforcement du tronc (core).

"BE READY TO SEE YOUR FAT CRYING"

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com par téléphone (450) 525-1849 ou par facebook.

RÉCRÉAFIT

- Lundi ou mercredi midi de 12h15 à 12h45
- En tout temps
- 100\$ pour 10 entraînements utilisables sur 12 semaines ou
160\$ pour 20 entraînements utilisables sur 12 semaines, à
raison de deux fois semaine.

Qu'est-ce que Récréafit ? Des entraînements ultra variés où le plaisir est mis en avant plan, où chaque minute est une nouvelle chance de te surpasser. Au menu midi; intervalles de haute intensité, tabatas, circuits, exercices à faire à deux, fitness games etc... Tout ça en 30 minutes top chrono !

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com par téléphone (450) 525-1849 ou par facebook.

HITT MAMANS-BÉBÉ

- Mardi ou Mercredi matin de 10h30 à 11h30
- 150\$ pour 10 entraînements utilisables sur 12 semaines
OU 250\$ pour 20 entraînements utilisables sur 12 semaines,
à raison de deux fois semaine.

Entraînement où s'alternent des mouvements en endurance musculaire en et du HIIT.

Qu'est-ce que le HIIT ? Un entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobique, comme du TABATA. De très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.

*Petits groupes de 12 filles max.

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com par téléphone (450) 525-1849 ou par facebook.