

HORAIRE DES COURS

T

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H45-10H15 ACTIFS ET EN SANTÉ	9H00-10H00 YOGA HATHA FLOW		9H45-10H15 ACTIFS ET EN SANTÉ		9H15-10H00 EXPLORATION DE LA DANSE
10H30-11H30 BOOTCAMP maman-bébé	10H30-11H30 YOGA HATHA FLOW	10H30-11H30 MAMAN KANGOUROU	10H30-11H30 BOOTCAMP maman-bébé	10H30-11H30 MAMAN KANGOUROU	10H15-11H00 EXPLORATION DE LA DANSE
12H15-12H45 RÉCRÉAFIT		12H15-12H45 RÉCRÉAFIT	12H10-12H50 ZUMBA		
	17H15-18H15 YOGA VINYASA FLOW	17H15-18H15 BODYSCULPTING			
	18H30-19H30 YOGA VINYASAFLOW				

YOGA HATHA FLOW

- Mardi matin 9h à 10h et 10h30 à 11h30
- Du 8 janvier au 19 mars 2019
- 130\$ pour 11 semaines

Épanouissez-vous. Cette classe de Hatha flow s'exécute à un rythme confortable et comprend tous les aspects d'une classe traditionnelle de yoga Hatha : la respiration, la méditation et les postures offrant une expérience dynamique, énergisante et calmante en même temps. Un merveilleux challenge pour votre coordination et votre équilibre à travers le mouvement. Cette classe pour débutants est accessible pour tous les niveaux et permet autant le renforcement que l'étirement du corps, procurant ainsi un sentiment de bien-être. Ouverture, partage, sérénité et bonheur.

CONTACTEZ dominiquepeacelove@gmail.com

MAMAN KANGOUROU

- Mercredi et/ou vendredi matin 10h30 à 11h30
- Du 9 janvier au 21 février
- 77\$ pour 7 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

BODYSCULPTING EXPRESS

- Vendredi midi 12h15 à 12h45
- Du 8 janvier au 20 février
- 49\$ pour 7 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

EXPLORATION DE LA DANSE

- Samedi matin 9h15 À 10h00 Niv 1 (3-4ans) et 10h15 À 11h00 Niv 2 (5-6ans ou suite au niveau 1)
- Du 12 janvier au 23 février
- 65\$ pour 7 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.

Pour les enfants de 3 à 6 ans.

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

ZUMBA FITNESS

- Jeudi midi de 12h10 à 12h55
- Du 24 janvier au 14 mars
- 80\$ pour 8 semaines

Vous avez envie de bouger, d'améliorer votre santé physique et votre silhouette en vous AMUSANT? Les cours de Zumba sont une excellente méthode plaisante de bouger, danser tout en brûlant beaucoup de calories. Sur des musiques variées et entraînant, je vous ferai faire le tour du Monde dans un même cours. Les cours sont très dynamiques et surtout... Pas besoin d'avoir de l'expérience.... Les mouvements sont faciles à apprendre et répétitifs et chaque personne y trouve son compte de débutant à expert. Ouvert aux adolescents, aux hommes et aux femmes.

CONTACTEZ Evelyne Desrochers par courriel à evelynedesrochers.qc@gmail.com, par Facebook à Evelyne Zumba Fitness ou par téléphone au 450-830-3335.

YOGA VINYASA FLOW

- Mardi 17h15 à 18h15 et 18h30 à 19h30
- Du 8 janvier au 19 mars 2019
- 130\$ pour 11 semaines

Suivez le courant avec cette classe dynamique se déroulant à un rythme plus rapide. Vinyasa est un mot sanskrit signifiant « une séquence fluide ». Vinyasa Yoga est un ensemble de diverses postures fondamentales et plus avancées, de salutations au soleil et de respirations offrant une expérience stimulante, enrichissante et significative. Cette classe peaufine votre posture et votre alignement et ce, tout en améliorant votre endurance. Présence, tonicité, enracinement et abondance.

CONTACTEZ dominiquepeacelove@gmail.com

RÉCRÉAFIT

- Lundi et/ou mercredi midi de 12h15 à 12h45
- Du 7 janvier au 27 mars
- 110\$ pour 11 entraînements (1x/semaine)
- 175\$ pour 20 entraînements (2x/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

BOOTCAMP MAMANS-BÉBÉ

- Lundi ou jeudi matin 10h30 à 11h30
- Du 7 janvier au 28 février
- 115\$ pour 8 entraînements

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

BODYSCULPTING

- Mercredi soir 17h15 à 18h15
- Du 9 janvier au 21 février
- 77\$ pour 7 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

ACTIFS ET EN SANTÉ

- Lundi et Jeudi matin 9h00 à 9h30 et 9h45 à 10h15
- Du 14 janvier au 21 mars
- 55\$ pour 10 entraînements, 100\$ pour 20 entraînements

Entraînement en stations, 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. 30 minutes.

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com