

HORAIRE 10 septembre au 9 décembre 2018

AM

LUN.	MAR.	MERC.	JEU.	VEND.	SAM.	DIM.
		6h00 à 7h00 GROUP RIDE Julie STUDIO SPINNING				
8h30 à 9h30 ZUMBA Maria	9h à 10h GROUP POWER Maria	8h30 à 9h30 ZUMBA TONING Maria	9h à 10h 20/20/20 Maria	9h00 à 10h00 SPIN/TONUS Michelle STUDIO SPINNING	8h30 à 9h30 PILATES AU SOL Anne	
9h30 à 10h30 BODY DESIGN Karine	9h30 à 10h30 SPINNING Guylaine STUDIO SPINNING	9h30 à 10h30 GROUP ACTIVE Guylaine	10 h à 11h LAFORMAVIE Jonathan	10h15 à 11h30 YOGA POUR TOUS Karine	9h30 à 10h30 GROUP POWER Marjorie	9h30 à 10h30 GROUP ACTIVE Michelle
10h30 à 11h30 ÉTIREMENT Karine	10h30 à 11h30 MULTI EN FORME Carmen	10h30 à 11h30 ESSENTRICS Guylaine	11h00 à 12h00 BELLYFIT Nadine		10h30 à 11h30 ZUMBA Maria	10h30 à 11h30 GROUP POWER Michelle
	12h00 à 13h00 BOOTY BARRE Vanessa		12h à 13h BOXE Jerry		11h30 à 12h30 STRONG BY ZUMBA Maria	11h30 à 12h45 YOGA POUR TOUS Diane
					12h30 à 13h30 ETIREMENT DYNAMIQUE EVE	

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 55 MINUTES

SIGNATURE
BUSINESS CENTRE D'AFFAIRES

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU
CENTRE D'AFFAIRES SIGNATURE!

INFORMEZ-VOUS AU 514 245-2020

INTERVALLE :

Renforcement musculaire avec des intervalles cardio. Pour tous

GROUP POWER :

Un cours ayant des variantes d'entraînement intéressantes et qui a pour objectif de remodeler votre corps. Développez votre endurance musculaire tout en sollicitant votre système cardiovasculaire. Chaque chanson est entraînante et correspond à un groupe musculaire différent. (Utilisation de poids)

SPINNING :

Entraînement cardio sur vélo d'une durée de 55 minutes. Facile à suivre car basé sur un concept d'intervalles. Idéal pour se familiariser avec le vélo cycling. Que ce soit pour obtenir une perte de poids ou encore pour ajouter un aspect plus cardio à votre entraînement. Vous en sortirez toujours gagnants !!! 'studio spinning'
Ce cours vous est offert à cette plage horaire pour un temps limité.

STRONG BY ZUMBA :

Synchronise l'entraînement par intervalle haute intensité au facteur ultime qu'est la musique.
'Venez dépasser vos limites' (Ce n'est pas un cours de zumba mais un cours un peu plus athlétique)

ZUMBA : (Instructeurs certifiés Zumba)

Enseignement d'éléments de mise en forme combinés à des variations de styles :
meringue, salsa, cumbia, reggaeton.

BODY DESIGN :

Mélange de différents exercices ciblant tous les muscles du corps. Utilisation de poids légers et de divers équipements. Que vous soyez débutants ou avancés, ce cours est parfait pour vous. On ne demande pas de grande capacité de coordination... juste de la motivation !

ESSEINTRICS :

La technique Essentrics est un programme d'étirement dynamique et de renforcement sans poids qui renforce les muscles dans leur phase respective d'allongement. Un entraînement en mouvement dont les exercices fluides diminuent les tensions et les douleurs chroniques, tout en augmentant la force corporelle. Après chaque cours, vous vous sentirez énergisé.

BOOTYBARRE :

Cours énergique en endurance sur musique. Combine la danse, le Pilates et le yoga. Ce cours est la combinaison parfaite de force et de flexibilité et aide au raffermissement et à la définition de la silhouette. Un bienfait cardiovasculaire est également présent grâce au travail effectué à la chaise.

20/20/20 :

20 minutes cardio, 20 minutes musculation, 20 minutes abdominaux

MULTI EN FORME : NOUVEAU *

Exercices combinant le travail cardio en douceur ainsi que des exercices spécifiques pour garder la forme (cardio, renforcement musculaire, équilibre, souplesse). Parfait pour tous les groupes d'âges.

HORAIRE DU 10 septembre au 9 décembre 2018

PM

LUN.	MAR.	MERC.	JEU.	VEND.	SAM.	DIM.
17h00 à 18h00 SPINNING Guylaine STUDIO SPINNING	17h00 à 18h00 STRONG BY ZUMBA Dario	17h00 à 18h00 BOOT CAMP Mike R.	17h00 à 18h00 STRONG BY ZUMBA Dario	17h00 à 18h00 SPINNING Sébastien STUDIO SPINNING		
17h00 à 18h00 YOGA POUR TOUS Karine						
18h00 à 19h00 ETIREMENT / RELAXATION Karine	18h00 à 19h00 GROUP POWER Dario	18h00 à 19h00 SPINNING Mike P. STUDIO SPINNING	18h à 19h BODY ART Rex	18h15h à 19h15 HOT YOGA Sara STUDIO TENZO		
19h00 à 20h00 STRONG BY ZUMBA Maria	19h00 à 20h00 ZUMBA Maria	19h00 à 20h00 ZUMBA TONING Maria	19h00 à 20h00 ZUMBA Maria			
20h00 à 21h00 ZUMBA Maria	20h00 à 21h00 TURBO KICK Maria	20h00 à 21h00 ZUMBA Paulo	20h00 à 21h00 TURBO KICK Maria			

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 55 MINUTES

SIGNATURE
BUSINESS CENTRE D'AFFAIRES

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU
CENTRE D'AFFAIRES SIGNATURE!

INFORMEZ-VOUS AU 514 245-2020

BOOT CAMP :

Entraînement par intervalles composé d'exercices variés (cardio et musculaires). Utilisation d'équipements variés. Niveau intense.

GROUP ACTIVE :

En

55 minutes, sollicitation complète du corps entier. Un total de onze chansons.... Chacune ayant un but différent. Combinaison de cardio, de force, d'équilibre et de flexibilité dont vous avez besoin. Devenez plus fort, soyez plus en forme et améliorez votre santé à l'aide de poids ajustables. Ce cours convient à tous. 'Activez votre vie avec Group Active'

SPINNING :

Entraînement cardio sur vélo d'une durée de seulement 30 ou 55 minutes. Facile à suivre car basé sur un concept d'intervalles. Idéal pour se familiariser avec le vélo cycling. Que se soit pour obtenir une perte de poids ou encore pour ajouter un aspect plus cardio à votre entraînement. Vous en sortirez toujours gagnants !!! 'studio spinning'

STRONG BY ZUMBA :

Synchronise l'entraînement par intervalle haute intensité au facteur ultime qu'est la musique. 'Venez dépasser vos limites'

ZUMBA : (Instructeurs certifiés Zumba)

Enseignement d'éléments de mise en forme combinés à des variations de styles : meringue, salsa, cumbia, reggaeton.

TURBO KICK :

Cours inspiré des mouvements de kick boxing et de danse.... Avec des intervalles réguliers afin de brûler le maximum de calories. Énergie incroyable pour tous les niveaux. (Turbo Kick Nouvelle Formule)

INTERVALLE :

Renforcement musculaire avec des intervalles cardio. Pour tous

HOT YOGA :

Cours de yoga dans une salle chauffé à 37 degré celcius 'Studio Tenzo' Ce cours vous est offert pour un temps limité. * INSCRIPTION SUR LE MINDBODY ONLINE OU RÉCEPTION DU GYM *

B

BODY ART :

Body Art est un mélange de Yoga, Thaï chi, Pilates et de cardio qui se concentre sur les énergies du corps, les *chakras* et le Yin Yang. Découvrez une toute nouvelle façon de redéfinir votre corps en combinant l'esprit à des mouvements fonctionnels. ** Bonne intensité ***