

YOGA (Christian) – Samedi 8h00 Mercredi 19h00 : Le yoga est un excellent moyen d'augmenter et maintenir votre force, de développer votre souplesse, d'accroître votre capacité respiratoire, de réduire votre stress et d'apaiser certains maux et douleurs. Le yoga vous permettra de tonifier et vitaliser votre corps, ouvrir votre esprit, calmer le mental, équilibrer les émotions et enraciner l'instant présent. Venez intégrer le yoga à votre style de vie en reliant le corps et l'esprit afin de vous sentir complètement vous-même ainsi que pleinement humain.

FIT + (Keith) – Lundi 9h00, Mardi 9h00, Jeudi 9h00 Le Fit + est un cours dont l'objectif est de développer simultanément l'agilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance, la précision, la force, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité. Pour ce faire, les différents exercices (gymnastique, musculation, haltérophilie...) font travailler plusieurs muscles à la fois mais différents chaque jour, pour dépenser un maximum d'énergie.

STRETCHING MATINAL ET TONUS GLOBAL (Sophie) – Lundi 9h00 : Venez-vous préparer à affronter la semaine en participant à ce cours composé d'une période d'étirements, effectuée de manière à utiliser un courant d'énergie dynamique et complété par une période d'entraînement ciblant tous les grands groupes musculaires. Un cours feel-good!

INITIATION CROSSFIT – (Jean-Francois) Mardi 18h00, (Alexis) Samedi 10h00 : Vous aimeriez vous initier au CrossFit? Nous vous offrons maintenant cette possibilité! Venez apprendre les techniques de base pour effectuer les mouvements et les routines enseignées par notre coach! Poursuivez ensuite votre apprentissage à la Caserne CrossFit de St-Eustache!

BODY PUMP (Jude) – Mardi 18h00 : Cours de fitness ayant la vocation de renforcer votre système musculaire au complet. Il permet de sculpter et tonifier vos muscles tout en améliorant votre condition physique. Le concept vous laisse libre de déterminer vos poids en fonction de votre condition physique et de progresser à votre rythme.

ESSETRICS (Olivia) – Dimanche 10h45 : Programme qui permet d'étirer et de renforcer chaque muscle du corps et qui rééquilibre la musculature. Le programme comprend des diverses techniques qui permettent de décompresser les articulations. ESSETRICS s'inspire de trois piliers de l'entraînement physique, les mouvements gracieux du tai-chi à propriétés thérapeutiques, les théories de renforcement à l'origine des muscles élancés et puissants des danseurs de ballet, et les techniques curatives de la physiothérapie qui chassent les douleurs. Tapis de yoga requis.

CARDIO-KICKBOXING (Olivia) – Dimanche 10h00 : Cours cardiovasculaire et musculaire qui intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux. Les séquences sont simples et intenses.

ZUMBA (Isabelle) – Lundi 19h05, Mardi 9h00, Jeudi 9h00 et 19h05 : Ce cours vous transportera avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés et vous propose un excellent exercice cardiovasculaire. Le zumba est un cours par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination et la flexibilité sur une musique dynamique, entraînante et festive. Venez bouger et vous amuser tout en brûlant des calories!

PRIMAL FIT – (Lisa-Christine) 19h00 et (Ian) Jeudi 18h00 : Le Primal-Fit est l'évolution des entraînements en circuit à haute intensité. Toujours différent, le Primal-Fit ne laisse personne indifférent par sa variété et son efficacité. Vous apprendrez une foule d'exercices de types fonctionnels (plus proche de la réalité du sport ou du travail que les entraînements sur une machine ou en isolation). Vous allez au rythme et à l'intensité que votre condition le permet.

PILOXING (Marie Pier) – Mardi 19h05 et Samedi 10h00 : Le Piloxing est un nouveau programme d'exercices qui combine le Pilates, la boxe et la danse. Cette nouvelle formule a déjà gagné des fans partout dans le monde. Un cours de 60 minutes en intervalles. Un plaisir assuré !

AÉROBIE EN INTERVALLES (Sophie) – Mercredi 9h00 : Exercices cardio-vasculaires dynamiques sur des chorégraphies aérobiques en alternance avec un travail musculaire soutenu. Une période de musculation au sol ainsi que des étirements statiques viendront compléter cette heure et quart remplie d'énergie!

CARDIO TONUS (Jessica) – Lundi 18h00 : Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus expérimentés, il propose un entraînement par intervalles complet original et motivant combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Les mouvements sont simples, efficaces et très diversifiés. Ajoutez à cela une musique entraînante. Si la température le permet, une partie du cours se fera à l'extérieur. Plaisir garantie !

XTRÊMEFIT (Keith) – Mercredi 17h00, Jeudi 17h00, Vendredi 9h00: Le Fit + est un cours dont l'objectif est de développer simultanément l'agilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance, la précision, la force, d'endurance cardiovasculaire et la flexibilité. Pour ce faire, les différents exercices (gymnastique, musculation, haltérophilie...) font travailler plusieurs muscles à la fois mais différents chaque jour, pour dépenser un maximum d'énergie.

PILATES (Sophie) – Vendredi 8h00 : Venez débiter votre journée avec un cours de Pilates conçu pour augmenter la flexibilité, l'endurance, le tonus musculaire et la force, vous permettant aussi d'amincir votre silhouette et de mieux comprendre comment travailler le "core", notre centre d'énergie corporelle.

ZUMBA (Martine) – Vendredi 18h00 : DUO ZUMBA! Deux instructeurs énergiques pour vous faire bouger sur des rythmes cubains et quelques derniers hits de l'heure! Une heure de fiesta! Vous brûlerez des calories sans même vous en rendre compte! Nous vous attendons!

CIRCUIT HIIT + PILATES (Mélanie) – Mercredi 18h00 : Cet entraînement débute par un court échauffement, et est suivi par l'enchaînement de courtes périodes d'efforts de haute intensité, alternées de séquences de récupération active. Le tout est fait sous forme de circuit. Nous terminons par une portion de Pilates, qui vise un travail de renforcement et d'étirement des muscles posturaux et stabilisateurs. Reconnu pour son efficacité au niveau de la perte de poids, du maintien de la masse musculaire et l'endurance, il saura combler vos besoins!

SPINNING – (Daniel) Lundi 9h00, Mercredi 18h00, Dimanche 10h30. (Audrey) Lundi 18h00. (Jude) Mardi 19h10. (Priscilla) Jeudi 18h30. (Emily) Samedi 9h00 : Ce cours de groupe sur des vélos stationnaires permet d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre endurance musculaire, sur de la musique rythmée. Dans une ambiance motivante, vous adaptez vous-même l'intensité de votre entraînement en fonction de votre niveau. Ce cours s'adresse autant aux débutants qu'aux adeptes du vélo à l'extérieur.

