

### **STRETCHING MATINAL**

Composé d'exercices d'étirements, ce cours vise à améliorer votre souplesse, renforcer les articulations et réduire les tensions musculaires, pour ainsi prévenir les blessures et réduire le stress.

### **TABATA**

Exigeant et efficace. Reconnu pour son efficacité à brûler beaucoup de calories en peu de temps et à offrir des bénéfices cardiovasculaires optimaux. En intervalles, soit l'alternance entre des séquences à haute et basse intensité.

### **ABDO/FESSIERS**

Un workout qui travaille les muscles ciblés de façon variés dans un cours de 45 minutes.

### **FUSION YOGA / PILATES**

Dans ce cours, nous vous proposons des exercices de renforcement et de gainage, inspirés de la technique Pilates, et des postures favorisant l'assouplissement et le relâchement musculaire, inspirées du yoga. Accessible à toutes et à tous, cette pratique hybride et contemporaine permet de travailler à la fois en force et en douceur afin d'améliorer votre posture, lubrifier vos articulations et renforcer, notamment, vos muscles stabilisateurs. Le tout en intervalles de travail musculaire soutenu.

### **AÉROBIE**

Exercices dynamiques chorégraphiés avec des segments cardio et de musculation, ainsi que de flexibilité et de relaxation. Le tout en intervalles de travail musculaire soutenu.

### **CARDIO BALLON**

Cours dynamique et amusant qui comporte une première partie d'entraînement cardio-vasculaire rythmée (avec ou sans ballon) suivit d'une 2<sup>e</sup> partie d'exercices traditionnels de musculation suivant des méthodes de Pilates et Yoga en utilisant le ballon d'exercice. Ce cours vise à améliorer l'équilibre, la stabilité, la posture, l'habileté proprioceptive et la coordination.

### **MISE EN FORME 50+**

Adapté aux participants de 50 ans et plus, ce cours offre toute une variété d'exercices afin de permettre au corps de bouger, de tonifier et d'étirer tout en respectant les limites de chacun. Nous explorerons ces exercices avec différentes méthodes en débutant par une période d'échauffement, suivi de cardio et musculation pour terminer avec des étirements lents combinés avec les respirations de détente.

### **BODY DESIGN**

Le but de ce cours est de travailler en musculation avec différentes méthodes et séries/répétitions l'ensemble des groupes musculaires du corps.

## SPINNING

Enchaînements en intervalles sur des vélos stationnaires. Le cours vise à améliorer la capacité cardiovasculaire, l'endurance musculaire et brûler des calories. Adaptez l'intensité à votre propre niveau.

## BOOT CAMP

Entraînement en circuit cardio et fonctionnel. Chaque groupe devront exécuter une série d'exercices l'un après l'autre en poussant ses limites.

## PIYO

Il se sert des mouvements les plus efficaces inspirés du Pilates et du yoga en les accélérant pour vous aider à brûler des graisses tout en vous permettant de sculpter des muscles longs et maigres. Vous sculpterez chaque pouce de votre corps sans sauter, sans poids et sans blesser vos articulations.

## AOB FIT

L'objectif de ce cours est d'aller tonifier et raffermir le corps avant tout. L'entraînement de type fonctionnel est priorisé et nous utilisons divers accessoires.

## AOB COURS SURPRISE

Laissez-vous aller, osez les défis! On équilibre la semaine avec un cours surprise, affiché tous les jeudis matins sur la page Facebook d'Allez, on bouge.

## PILOXING®

Le Piloxing® est une fusion de Boxe, danse et Pilates. Vous adorerez l'intensité cardiovasculaire et musculaire du Piloxing®. Venez tonifier votre corps et perfectionner votre équilibre.

## ZUMBA FITNESS® - ZUMBA TONING® ZUMBA GOLD®

Peu importe le style de cours de Zumba®, venez danser sur de la musique d'inspiration latine et autres rythmes du monde. Le Zumba Fitness® est rapide et comporte des sauts. Apportez vos poids de 1 à 2 livres au Zumba Toning® pour tonifier et raffermir votre corps tout en dansant. On utilise une chaise au Zumba Sentao® afin de vivre une expérience cardiovasculaire et musculaire incomparable. Bienvenue à tous au cours de Zumba Gold®, à la base conçu pour 50 ans et plus. Ce cours est adapté pour la femme enceinte. Le cours de GoldToning® vous permet de tonifier votre corps en dansant, mais moins intensément que la ZumbaToning®.



## STRONG NATION BY ZUMBA®

Ce cours est un entraînement par intervalles haute intensité. Vous bougerez en rythme avec la musique pour vous aider à dépasser vos seuils de tolérance à l'effort afin d'atteindre plus rapidement vos objectifs de remise en forme. En utilisant le poids de votre corps, vous améliorerez l'endurance, la tonification et l'apparence de vos muscles, tout en profitant des bienfaits de la post-combustion.

OSEZ. 16 ans et plus.

