

# HORAIRE AUTOMNE 2024

Du 16 septembre au 8 décembre



PRÉPARATION AU SKI



CARDIO

TÉLÉCHARGEZ LE PDF

## 20-20-20

20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation et 20 minutes d'entraînement au sol. Un trio parfait!

MARDI 10:45 - 11:45

INTENSITÉ 7/10



M'INSCRIRE

## 30 MUSCU - 30 SPINNING

Un combo parfait: 30 min de musculation, 30 min de spinning et votre entraînement est réglé!

MARDI 7:30 - 8:30

INTENSITÉ 8/10



M'INSCRIRE

## BARRE FITNESS

Entraînement dynamique, rythmé et unique qui mélange des mouvements de danse, d'essentrics, de yoga et de fitness. On utilise une barre horizontale comme support pour les exercices de renforcement des jambes, du dos, des abdos et des bras.

JEUDI 16:45 - 17:45

INTENSITÉ 6.5/10

M'INSCRIRE

## BODY DESIGN

Ce cours débute avec une courte partie cardio, dont l'intensité s'adapte à tous (avec ou sans sauts) et poursuit avec un entraînement musculaire complet utilisant des équipements variés.

LUNDI 9:00 - 10:00

MERCREDI 9:00 - 10:00

INTENSITÉ 7/10



M'INSCRIRE

## BODY SCULPT

Entraînement du corps complet en musculation de type H.I.I.T. Des circuits musculaires et cardio variés pour tonifier et suer!

MARDI 16:30 - 17:30

VENDREDI 8:30 - 9:30

INTENSITÉ 8/10



M'INSCRIRE

## BODY STEP

Un entraînement musculaire/cardiovasculaire complet et rythmé qui cible le bas du corps! Vous en redemanderez!

JEUDI 8:30 - 9:30

INTENSITÉ 8/10



M'INSCRIRE

## CARDIO KICKBOXE

Ce cours, accessible à tous, vous permettra de vous défouler tout en travaillant vos capacités cardiovasculaires. Inspiré des arts martiaux et de la boxe, il permet de travailler le haut et le bas du corps, tout en ciblant les muscles abdominaux.

JEUDI 18:00 - 19:00

VENDREDI 9:45 - 10:45

INTENSITÉ 8/10



M'INSCRIRE

## ESSENTRICS

Un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux, qui combine simultanément l'étirement et le renforcement en engageant les 650 muscles. Ce cours augmentera la flexibilité et la mobilité, pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

LUNDI 10:45 - 11:45

LUNDI 16:30 - 17:30

MARDI 9:30 - 10:30

MERCREDI 10:45 - 10:45

VENDREDI - Débutant 10:45 - 10:45

INTENSITÉ 4.5/10



M'INSCRIRE

## HIIT WORKOUT

Entraînement par intervalles à très haute intensité suivi des courtes périodes de repos.

MARDI 8:30 - 9:30

MERCREDI 17:15 - 18:15

SAMEDI 8:15 - 9:15

INTENSITÉ 9/10



M'INSCRIRE

## MOUVEMENT SOMATIQUE ELDOA

Exercices en positions debout, assise ou allongée pour rééquilibrer l'énergie globale du corps.

DIMANCHE 10:00 - 11:00

INTENSITÉ 2/10

M'INSCRIRE

## MULTI-BALLON

Entraînement pour sculpter, tonifier et travailler l'équilibre en utilisant le ballon suisse.

MARDI 16:15 - 17:15

INTENSITÉ 7/10

M'INSCRIRE

## PERFORMANCE

Basé sur le dépassement de soi, cours permettant d'améliorer les 10 habiletés de la condition physique pour devenir un athlète complet: Force-Vitesse-Cardio-Endurance-Souplesse-Coordination-Agilité-Équilibre-Puissance-Précision.

MARDI 17:45 - 18:45

JEUDI 17:30 - 18:30

INTENSITÉ 9/10



M'INSCRIRE

## PILATES

Le Pilates n'est pas seulement une discipline qui se rapporte au contrôle du mouvement, il travaille votre flexibilité, votre force, votre endurance et votre contrôle. Il met l'accent sur l'alignement du corps et de ses membres.

LUNDI - Débutant 13:00 - 14:00

MARDI 17:30 - 18:30

MERCREDI 8:15 - 9:15

MERCREDI 9:30 - 10:30

VENDREDI 9:30 - 10:30

INTENSITÉ 6/10

M'INSCRIRE

## PILATES SPORTIF

Le Pilates Sportif affine la silhouette en combinant les exercices en série d'un Pilates régulier et les périodes de relaxation. Cet entraînement vise le renforcement musculaire, la respiration, la conscience des mouvements et la proprioception.

MERCREDI 17:30 - 18:30

INTENSITÉ 6.5/10

M'INSCRIRE

## SCULPTURE DU CORPS

Ensemble d'exercices physiques qui visent le renforcement des muscles afin de protéger le squelette et maintenir l'équilibre du corps. Cette classe est enseignée en utilisant les poids, les ballons et la Barre à l'occasion.

LUNDI 9:30 - 10:30

INTENSITÉ 6/10

M'INSCRIRE

## GROOVE SPINNING

Cours de spinning chorégraphié au rythme de la musique. Venez-vous amuser tout en tonifiant le haut et le bas du corps! Une expérience haute en énergie vous attend!

LUNDI 16:45 - 17:45

INTENSITÉ 7-8/10



M'INSCRIRE

## SPINNING

Comme une randonnée à vélo tout terrain sous les encouragements d'un entraîneur motivant. Un entraînement dynamique simulant des montées, des accélérations, des sprints et des contre-la-montre.

LUNDI 18:00 - 19:00

MARDI 9:00 - 10:00

MARDI 17:30 - 18:30

MERCREDI - Débutant 9:45 - 10:45

MERCREDI 18:00 - 19:00

JEUDI 9:00 - 10:00

JEUDI 17:15 - 18:15

VENDREDI 8:45 - 9:45

INTENSITÉ 6-8/10



M'INSCRIRE

## ENDURO SPINNING 90 MINUTES

1 x sem. : 169\$

\*Cours disponible à la session seulement\*

Raymond, cumulant plus de 25 Ironman et 52 événements de distance 70.3, vous amène dans une ride intense et rythmée de 90 min!

SAMEDI 8:45 - 10:15

INTENSITÉ 9/10

M'INSCRIRE

## STRETCHING

55+

Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente.

MARDI - Et mobilité 11:00 - 12:00

MARDI - Et tonus! 12:45 - 13:45

JEUDI - Et mobilité 11:00 - 12:00

INTENSITÉ 2-4/10

M'INSCRIRE

## TAI CHI - Tous niveaux

Le Tai Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé. Dans notre enseignement, l'énergie vitale (Chi) est un instrument d'exploration de nous-mêmes : de notre corps pour débiter, mais aussi de notre réalité profonde. Pour de plus amples informations, artchiquebec.com

JEUDI 10:30 - 11:30

INTENSITÉ 4/10

M'INSCRIRE

## TONUS AÉROBIQUE

55+

Un entraînement complet: cardio, musculation et étirement sont au rendez-vous du Tonus Aérobique.

MARDI 9:45 - 10:45

JEUDI 9:45 - 10:45

INTENSITÉ 6.5/10

M'INSCRIRE

## TONUS ET SOUPLESSE

65+

Ce cours, donné par Jean-Pierre ou Richard, est spécialement conçu pour les personnes de 65 ans et de tous les niveaux. Il vise à augmenter de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre pour rester actif tout en vous amusant!

LUNDI 12:45 - 13:45

MERCREDI 12:45 - 13:45

VENDREDI 12:45 - 13:45

INTENSITÉ 5/10

M'INSCRIRE

## TOTAL SCULPT

Cours de musculation qui vise à travailler de façon spécifique les différents groupes musculaires. Comme un entraînement privé, dans une ambiance de groupe!

LUNDI 6:45 - 7:45

MERCREDI 6:45 - 7:45

INTENSITÉ 8/10



M'INSCRIRE

## TOTAL WORKOUT

Payez-vous la TOTALE ! Ce cours travaille le haut et le bas du corps en intensité !

LUNDI 17:15 - 18:15

INTENSITÉ 9/10



M'INSCRIRE

## YOGA

COURS DE YOGA ACCESSIBLES POUR TOUS  
Suivez le rythme de nos entraîneurs expérimentés dans un enchaînement de poses fluides qui visent à améliorer tant la santé de votre corps que celle de votre esprit.

LUNDI - Flow 17:45 - 18:45

MARDI - Doux 14:00 - 15:00

MERCREDI - Flow 18:45 - 19:45

VENDREDI - Flow 8:15 - 9:15

SAMEDI - Power 9:30 - 10:30

DIMANCHE - Flow 8:45 - 9:45

INTENSITÉ 4-8/10

M'INSCRIRE



Dépassez-vous dans une ambiance de fête en dansant sur des rythmes du monde. Allez-y à votre rythme en choisissant l'intensité idéale pour vous.

LUNDI 10:15 - 11:15

LUNDI 18:30 - 19:30

MERCREDI 10:15 - 11:15

MERCREDI 18:30 - 19:30

SAMEDI 9:45 - 10:45

INTENSITÉ 7/10



M'INSCRIRE

## COURS DE DANSE ADULTE

### LATINE

1 x sem. : 179\$

Envie de bouger sur des rythmes latins? Salsa, Merengue, Bachata et plus seront au rendez-vous!

SAMEDI - Pour tous 13:00 - 14:00

M'INSCRIRE

### SWING

1 x sem. : 179\$

Des rythmes endiablés vous attendent! Une technique simplifiée pour vous faire progresser!

SAMEDI - Pour tous 14:15 - 15:15

M'INSCRIRE