MISE EN FORME
EN SALLE et PLEIN AIR

VILLE DE SHAWINIGAN

HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	9 h à 9 h 50 **TABATA** Marie-Ève	9 h à 9 h 50 **MIX ÉNERGIE** Marie-Ève	
	10 h à 10 h 50 **TONUS DOUCEUR** Marie-Ève	10 h à 10 h 50 **PILATES ÉQUILIBRE** Marie-Ève	
	11 h à 11 h 50 **YOGA FLEX** Marie-Ève	11 h à 11 h 50 **ÉTIREMENTS** Marie-Ève **Pas de cours** **17 février** **10 cours**	
17 h 15 à 18 h 05 **POUND UNPLUGGED** Tania			17 h 15 à 18 h 05 **BOOST TOTAL** Gabrielle
	17 h 30 à 18 h 20 **POWER CIRCUIT** Gabrielle		
	18 h 30 à 19 h 20 **TABATA** Gabrielle		

Salle communautaire Théodoric-Lagacé (secteur Shawinigan-Sud)

Chalet de service du parc des Papetiers (secteur Grand-Mère)

***Parc du Saint-Maurice* (secteur Shawinigan)**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inscription dès 8 h 30 :	Résident :	9 au 11 décembre
	Saint-Boniface :	10 et 11 décembre
	Non-résident :	11 décembre

Session : Dès le 11 janvier (10 ou 11 semaines)

Coûts : 90 $ (Étirements) – 99 $ (Présenter une preuve de résidence au premier cours)
180 $ (Étirements) – 198 $ non-résident
Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants

Matériel : Bouteille d'eau, tapis d'entraînement, vêtements confortables et souliers adaptés

Communication : Afin de recevoir toutes les notifications concernant vos cours (bris, tempête, etc.)

DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
TONUS DOUCEUR	**2**	**3**
Renforcez vos muscles en douceur pour améliorer votre posture et développer votre force. Ce cours propose des exercices d'intensité modérée qui allient renforcement musculaire et étirements.		
YOGA FLEX	**1**	**2**
Améliorez votre souplesse grâce à des enchaînements de postures et des étirements doux. Ce cours vous permet de relâcher les tensions, de gagner en liberté de mouvement et de renforcer vos muscles en profondeur.		
TABATA (MARDI 9 H)	**4**	**4**
Un entraînement par intervalles simple et efficace pour améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Préparez-vous à bouger et à transpirer!		

COURS	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
POUND UNPLUGGED	**1**	**2**
Pound Unplugged unit l'esprit, le corps et le son pour offrir une expérience immersive et sensorielle unique, différente de tout ce que vous avez pu vivre dans un cours de mise en forme. Ce cours combine des exercices de haute intensité avec des baguettes appelées Ripstix, des techniques de respiration rythmée et une courte méditation. À la fois énergisant et stimulant, cet entraînement favorise le bien-être physique, mental et émotionnel.		
POWER CIRCUIT	**5**	**5**
Enchaînement varié d'exercices combinant le cardio et le renforcement musculaire de tout le corps, dans un format dynamique et motivant sous forme de circuit.		
TABATA (MARDI 18 H 30)	**4**	**5**
Entraînement énergisant et dynamique de type Tabata, composé de courts intervalles de 20 secondes d'effort et de 10 secondes de repos. Les exercices ciblent principalement les abdominaux et le bas du corps, tout en intégrant du cardio à intensité modérée.		
MIX ÉNERGIE	**3**	**3**
Entraînement complet, dynamique et motivant qui combine cardio, musculation, exercices en circuit et danse latine. Chaque cours est différent et vous permet de faire travailler tout votre corps à votre rythme. Une activité accessible, efficace et variée où l'on ne s'ennuie jamais!		
PILATES ÉQUILIBRE	**1**	**3**
Améliorez votre posture, renforcez vos muscles profonds et développez votre stabilité tout en bougeant avec fluidité. Ce cours met l'accent sur le gainage, la conscience du corps et la coordination pour vous aider à retrouver un meilleur équilibre.		
ÉTIREMENT	**1**	**1**
Un cours axé sur la détente et l'amélioration de votre flexibilité. Ce cours vous aide à relâcher les tensions, à gagner en liberté de mouvement et à favoriser la récupération musculaire.		
BOOST TOTAL	**4**	**5**
On stimule le renforcement de tout le corps et le cardio dans un format varié et efficace pour se dépasser. On travaille fort, mais toujours à son rythme!		

