

AUTOMNE 2021

HORAIRE | COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		YOGA STRETCHING 8 h 15 à 9 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM		
*ZUMBINI 9 h 15 à 10 h Evelyne Dumas SPAVM		CARDIO BALLON EN DOUCEUR 9 h 15 à 10 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM		YOGA STRETCHING 9 h 15 à 10 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM
EXERCICES THÉRAPEUTIQUES 10 h 15 à 11 h Daryann Guillemette Kiné Option Santé	PILATES 10 h 30 à 11 h 20 Andréanne L.-Genois Le Studio	TONUS DOUCEUR 10 h 15 à 11 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM	ÉTIREMENTS ET MOUVEMENTS DOUCEUR 10 h 30 à 11 h 20 Andréanne L.-Genois Le Studio	ACTIF PLUS 10 h 15 à 11 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM
	COUNTRY HEAT 13 h à 13 h 50 Andréanne L.-Genois Le Studio	ÉTIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES 11 h 15 à 12 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM	TONUSCARDIO 13 h à 13 h 50 Andréanne L.-Genois Le Studio	TONUS DOUCEUR 11 h 15 à 12 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM
			MAMAN ACTIVE 13 h à 13 h 45 Frédérique Martel Kiné Option Santé	
		TABATA POUR TOUS 18 h 15 à 19 h 05 Nataly L'Heureux SPAVM	ENTRAÎNEMENT PAR LA BOXE 18 h à 18 h 50 Benjamin H. Théberge SPAVM	

LÉGENDE : **EN GRIS** = 50 ans et plus **SPAVM** : Station plein air Val-Mauricie, 1700, rue de Val-Mauricie
Kiné Option Santé : 1397, avenue de Grand-Mère **Le Studio** : 35, 5^e Avenue

*ZUMBINI : Prenez note que le prix de cette activité diffère de celui des autres activités (Résident 50 \$; Non-résident 100 \$.
 S'applique pour le duo parent-enfant).

AUTOMNE 2021

DESCRIPTION | COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

ACTIF PLUS 50 ans et plus

Ce cours permet d'améliorer votre condition physique et comprend des exercices d'aérobie d'intensité moyenne à élevée, des exercices de musculation et plusieurs autres mouvements. Le tout exécuté à votre rythme!

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️

CARDIO BALLON EN DOUCEUR 50 ans et plus

Ce cours tout en douceur avec un ballon d'exercice vous permettra d'améliorer votre condition physique globale : équilibre, posture, flexibilité, coordination et résistance musculaire.

Niveau d'intensité : ❤️❤️

CARDIO TONUS

Description à venir

Niveau d'intensité : *à venir*

COUNTRY HEAT

Inspiré de la danse country, ce cours vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre équilibre tout en vous amusant!

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️

ENTRAÎNEMENT PAR LA BOXE

Cours cardiovasculaire et de renforcement musculaire permettant de solliciter toutes les parties du corps grâce aux techniques de base de la boxe, combinées à des exercices dynamiques. Idéal pour ceux et celles qui veulent se défouler.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️

ÉTIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES

L'étirement activo dynamique consiste à étirer le muscle, à le contracter de manière statique pour quelques secondes, puis d'enchaîner avec des exercices dynamiques en exécutant plusieurs répétitions rapidement, comme des montées de genoux, des talons-fesses, de mini sautilllements sur place, etc.

Niveau d'intensité : ❤️❤️

ÉTIREMENTS ET MOUVEMENTS ARTICULAIRES EN DOUCEUR 50 ans et plus

Ce cours vise à faire bouger toutes les articulations du corps en douceur, dans le respect des limites de chacun, et il permet d'augmenter l'amplitude respiratoire afin de redonner de la vitalité.

Niveau d'intensité : ❤️❤️

EXERCICES THÉRAPEUTIQUES

Série d'exercices qui visent le renforcement, la souplesse et la stabilisation musculaire. Idéal pour prévenir les blessures, favoriser la réadaptation ou diminuer la douleur de blessures chroniques.

Niveau d'intensité : ❤️❤️

MAMAN ACTIVE

Entraînement exécuté à votre rythme, en présence de votre bébé installé confortablement sur un tapis. Comprend des exercices d'aérobic, de musculation, de flexibilité, etc.

Niveau d'intensité : ❤️❤️

PILATES

Description à venir

Niveau d'intensité : à venir

TABATA POUR TOUS

Les mouvements de ce cours peuvent être réalisés avec ou sans sauts. C'est un cours qui offre un entraînement musculaire et cardiovasculaire sous des intervalles d'entraînement et de repos. Exécutez le mouvement à votre plein potentiel pour ensuite récupérer et recommencer.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️

TONUS DOUCEUR 50 ans et plus

Ce cours vous permet de raffermir vos muscles et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre flexibilité, et ce, à l'aide d'exercices d'intensité moyenne.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️

YOGA STRETCHING

Ce cours, qui mélange les postures de yoga et les étirements, vous permettra d'améliorer votre souplesse, de tonifier votre corps, de diminuer votre stress et de réduire les douleurs dues aux mauvaises postures. Profitez pleinement des bienfaits des postures!

Niveau d'intensité : ❤️

YOGA STRETCHING

Cours parent-enfant conçu pour permettre aux jeunes de 0 à 4 ans de se trémousser, de chanter et de danser avec vous. Ce programme combine la science du développement de l'enfant et la magie du Zumba!

Niveau d'intensité : ❤️