

MISE EN FORME

Clientèle : 18 ans et plus

Session : 28 septembre au 2 décembre (10 semaines)

Coûts : 1 cours/semaine : 70 \$ 140 \$ NR

2 cours/semaine : 100 \$ 200 \$ NR

3 cours/semaine : 130 \$ 260 \$ NR

Endroit : salle communautaire Théodoric-Lagacé

Monitrice : Nataly L'Heureux

Exigences : vêtements souples, espadrilles qui ne marquent pas le plancher, serviette et bouteille d'eau

Vous pouvez combiner les cours de mise en forme aquatique avec ceux en salle pour une même inscription!



HORAIRE	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h 15 à 10 h 05	Yoga stretching *		Yoga stretching
10 h 15 à 11 h 05	Tabata senior *		Actif plus *
11 h 15 à 12 h 05	Tonus douceur adapté *		Tabata senior *
12 h 50 à 13 h 40	Tonus douceur *		
13 h 50 à 14 h 40	Étirements activo dynamiques		
17 h 25 à 18 h 15	Zéro saut		
18 h 20 à 19 h 10	Tabata pour tous		

***Cours réservés aux personnes de 50 ans et plus.**



Photos : Claude Gill

ACTIF PLUS (50 ans et plus) : Permet d'améliorer votre condition physique et comprend des exercices d'aérobic d'intensité moyenne à élevée, des exercices de musculation et plusieurs autres mouvements. Le tout exécuté à votre rythme!

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️🏋️

ÉTIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES : **NOUVEAU** 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 comme des montées de genoux, des talons-fesses, des sauts sur place, etc.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️ / 🏋️

TABATA : **NOUVEAU** Les mouvements peuvent être réalisés avec ou sans sauts. Ce cours offre un entraînement musculaire et cardiovasculaire en intervalles, selon votre catégorie d'âge. Exécutez le mouvement à votre plein potentiel pour ensuite récupérer et recommencer.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️🏋️🏋️

SENIOR (50 ans et plus) : ❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️🏋️

TONUS DOUCEUR (50 ans et plus) : Permet de raffermir vos muscles et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre flexibilité, à l'aide d'exercices d'intensité moyenne.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️

TONUS DOUCEUR ADAPTÉ (50 ans et plus) : **NOUVEAU** Permet de raffermir vos muscles et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire à faible intensité et de travailler votre stabilité à l'aide d'une chaise (au besoin). Axé principalement sur votre équilibre, votre posture et votre respiration, tout en bougeant et en s'amusant!

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 : ❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️🏋️

SENIOR (50 ans et plus) : ❤️❤️❤️ / 🏋️

ZÉRO SAUT : **NOUVEAU** Cours aérobique à la fois dynamique, mais sans aucun saut à impact, pour raffermir tous les muscles de votre corps. S'adresse à tous, quel que soit votre âge ou votre condition physique. Idéal pour les personnes ayant des problématiques au genou, au dos ou pour les femmes en période postnatale.

Niveau d'intensité : ❤️❤️❤️ / 🏋️🏋️🏋️🏋️

Légende : ❤️ Cardiovasculaire 🏋️ Musculaire