

MISE EN FORME

EN SALLE et PLEIN AIR



HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h à 9 h 50 STEP TONIQUE Marie-Eve	9 h à 9 h 50 TABATA Marie-Eve	9 h à 9 h 50 CIRCUIT ÉNERGIE Marie-Eve		
10 h à 10 h 50 YOGA FLEX Marie-Eve	10 h à 10 h 50 ÉTIREMENT Marie-Eve	10 h à 10 h 50 PILATES ÉQUILIBRE Marie-Eve		
12 h à 12 h 50 SOUPLESSE SUR CHAISE Josiane				
16 h 30 à 17 h 20 MULTI-CARDIO Elsa			16 h 30 à 17 h 20 MULTI-MUSCU Elsa	
	17 h 30 à 18 h 20 POWER CIRCUIT Gabrielle			17 h 30 à 18 h 20 LES COURREURS À SHAWI MP Coach
18 h 30 à 19 h 20 TABATA Josiane	18 h 30 à 19 h 20 TABATA FOCUS ABDOS/FESSIER Gabrielle			18 h 45 à 19 h 35 INITIATION COURSE MP Coach

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 : 8 décembre Saint-Boniface : 9 décembre Non-résident : 10 décembre
Session :	Dès le 12 janvier (10-11 semaines / selon le cours)
Coûts :	90 \$ ou 99 \$ (Présentez une preuve de résidence au premier cours) 180 \$ ou 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.) on vous invite à cocher toutes les cases du consentement à votre dossier d'inscription.

DESCRIPTION DES COURS

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
ÉTIREMENT	1	1
Un cours dédié à la détente et à l'amélioration de votre flexibilité. Ce cours vous aide à relâcher les tensions, à augmenter votre amplitude de mouvement à favoriser la récupération musculaire. 11 semaines		
PILATES ÉQUILIBRE NOUVEAU!	2	3
Améliorez votre posture, renforcez vos muscles profonds et gagnez en stabilité tout en bougeant avec fluidité. Ce cours cible le gainage, la conscience corporelle et la coordination pour un corps plus harmonieux et équilibré.		
CIRCUIT ÉNERGIE	3	3
Un entraînement en circuit à la fois dynamique et stimulant, qui combine cardio et musculation. Chaque cours fait bouger tout votre corps à votre rythme, dans un format complet, accessible et efficace.		
Parfait pour tonifier, bouger et faire le plein d'énergie! 11 semaines		
STEP TONIQUE NOUVEAU!	4	3
Un cours cardiodynamique et motivant, qui combine mouvements rythmés et tonus musculaire. Idéal pour renforcer vos jambes, votre cœur et votre énergie! 11 semaines		

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
YOGA FLEX	1	2
Améliorez votre souplesse grâce à des enchaînements de postures et des étirements en douceur. Ce cours vous aide à relâcher les tensions, à augmenter votre amplitude de mouvement et à renforcer vos muscles en profondeur. 11 semaines		
TABATA	4	4
Un entraînement par intervalles, simple et efficace, pour améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires. Prêt à avoir chaud? 11 semaines		
TABATA	5	4
Entraînement par intervalles à haute intensité faisant brûler un maximum de calories en un temps donné. 11 semaines		
MULTI-CARDIO	4	3
Un cours où vous utilisez le poids de votre corps et certains accessoires, comme des poids libres et des élastiques pour renforcer le système cardiovasculaire au travers de différentes techniques d'entraînement. 11 semaines		
MULTI-MUSCU	3	5
Un cours où vous utilisez le poids de votre corps et des accessoires de musculation pour améliorer votre endurance musculaire générale au travers de différentes techniques d'entraînement. (11 semaines)		
POWER CIRCUIT	5	5
Enchainement d'une grande variété d'exercices mêlant cardio et renforcement musculaire global sous un format motivant, celui d'un circuit. 10 semaines		
TABATA FOCUS ABDOS/FESSIER	4	5
Entraînement énergisant et dynamique en format Tabata ; enchainez de courts intervalles (20 secondes d'effort / 10 secondes de pause) ciblant principalement les abdominaux et le bas du corps, avec cardio modéré. 10 semaines		
SOUPLESSE SUR CHAISE	1	2
Cours permettant de travailler nos muscles et notre mobilité tout en douceur. 11 semaines		
LES COUREURS_À SHAWI	2	3
Les Coureurs_à Shawi, c'est 10 semaines d'entraînement en groupe, où on combine progression, plaisir et prévention des blessures! Peu importe ton objectif, je t'accompagne avec ma méthode protectrice, qui mise sur l'écoute du corps, la technique et une progression adaptée. (10 semaines) Pourquoi rejoindre Les Coureurs_à Shawi?		
<ul style="list-style-type: none"> • Un encadrement par Marie-Pier, alias MP Coach, coach certifiée et passionnée • Un entraînement en groupe motivant : profite de l'énergie et du soutien collectif! • Une préparation structurée pour des événements locaux comme les Séries du Diable, la course du Shawi-Beach et les Défis du parc • Une approche préventive qui t'aide à courir plus efficacement et à réduire le risque de blessure • Une belle façon de (re)découvrir Shawinigan! On varie les parcours : centre-ville, Shawinigan-Sud, Grand-Mère et plus encore! • Des conseils personnalisés pour améliorer ta posture, ta foulée et ta gestion de l'effort 		
Ma mission : T'aider à courir longtemps, souvent, tout en cultivant le plaisir et la confiance!		

COURS D'INITIATION À LA COURSE À PIED	2	3
<p>Envie de courir votre premier 5 km ou de reprendre la course en douceur? Ce programme d'initiation vous guidera pas à pas vers vos objectifs, avec des conseils personnalisés pour adopter une bonne technique, améliorer votre endurance et progresser à votre rythme.</p> <p>Accompagné par Marie-Pier Tremblay-Turcotte alias MP Coach, coach certifiée, vous apprendrez à courir efficacement et sans douleur grâce à sa méthode protectrice, qui mise sur l'écoute du corps et la prévention des blessures.</p> <p>Chaque séance combine explications, mise en pratique et exercices simples pour vous donner les outils nécessaires afin de courir longtemps et avec plaisir! 10 semaines</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mouvement de la technique de course Consolidier les connaissances du coureur par la technique de course (cadence, foulée, attaque du pied, etc.). Les coureurs recevront des interventions et recommandations dans le but de courir sans douleur. 2. Les zones de fréquence cardiaque Explication des zones de fréquence cardiaque et des perceptions à l'effort et capacité à parler afin d'être à l'écoute de son corps. Apprenez-en plus sur la quantification du stress mécanique. 3. Le renforcement musculaire Bonifier son entraînement avec des exercices en lien avec les mouvements de la course à pied. Entraînement en circuit et course à pied. 4. Consolidation des connaissances #1 Mise en pratique des 3 dernières séances afin de s'assurer que la mécanique est acquise. 5. L'endurance fondamentale Découvrir son allure de croisière et la maintenir. 6. Les entraînements par intervalles Jeux d'accélération en appliquant la méthode protectrice. 7. Séance de course en montées et descentes Apprendre la technique de course en montée et en descente. 8. Consolidation des connaissances #2 Mise en pratique des 3 dernières séances afin de s'assurer que la mécanique est acquise. 9. Test de VMA Déterminer sa vitesse maximale aérobique sur piste d'athlétisme. 10. Courir son premier 5 km 		

