

# MISE EN FORME

## EN SALLE et PLEIN AIR

### HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9 h 45 à 10 h 35 <b>MULTI-ZEN</b> Tania Début : 12 avril <i>Pas de cours le 19 avril</i>	9 h à 9 h 50 <b>TONUS DOUCEUR</b> Marie-Eve Début : 13 avril	9 h à 9 h 50 <b>TABATA</b> Marie-Eve Début : 7 avril	9 h à 9 h 50 <b>CIRCUIT ÉNERGIE</b> Marie-Eve Début : 8 avril		
	10 h à 10 h 50 <b>YOGA FLEX</b> Marie-Eve Début : 13 avril	10 h à 10 h 50 <b>ÉTIREMENT</b> Marie-Eve Début : 7 avril	10 h à 10 h 50 <b>PILATES ÉQUILIBRE</b> Marie-Eve Début : 8 avril		
	17 h 15 à 18 h 05 <b>MULTI-CARDIO-MUSCU</b> Tania Début : 13 avril	17 h 30 à 18 h 20 <b>POWER CIRCUIT</b> Gabrielle Début : 14 avril		17 h à 17 h 50 <b>BOOST TOTAL</b> Gabrielle Début : 16 avril	17 h 30 à 18 h 20 <b>LES COUREURS_À SHAWI</b> MP Coach Début : 17 avril
		18 h 30 à 19 h 20 <b>TABATA</b> Gabrielle Début : 14 avril		18 h 45 à 19 h 35 <b>INITIATION COURSE</b> MP Coach Début : 23 avril	

*Salle communautaire Théodoric-Lagacé (secteur Shawinigan-Sud)*

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

*Stationnement derrière le magasin Meuble Jacob (secteur Shawinigan)*

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

<b>Inscription dès 8 h 30 :</b>	Résident : 30 mars au 1 <sup>er</sup> avril Saint-Boniface : 31 mars et 1 <sup>er</sup> avril Non-résident : 1 <sup>er</sup> avril
<b>Session :</b>	Voir le tableau pour le début de la session
<b>Coûts :</b>	63 \$, 72 \$ ou 81 \$ (présenter une preuve de résidence au premier cours) 126 \$, 144 \$ ou 162 \$ non-résident Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants
<b>Matériel :</b>	Bouteille d'eau, tapis d'entraînement, vêtements confortables et souliers adaptés
<b>Communication :</b>	Toutes les informations relatives aux cours, telles que les annulations ou les modifications d'horaire, vous seront communiquées par courriel.

## DESCRIPTION DES COURS

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
<b>MULTI-ZEN</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Un moment pour ralentir et te reconnecter à toi et dans l'instant présent. À travers des exercices en douceur, de la mobilité, de la souplesse, de la respiration, de la méditation guidée et de la relaxation, ce cours t'invite à relâcher les tensions et à apaiser le corps comme l'esprit. Chaque séance est une pause bien méritée pour te déposer, te recentrer... et repartir léger·ère et ancré·e. ✨ <b>9 semaines</b>		
<b>TONUS DOUCEUR</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Renforcez vos muscles en douceur pour améliorer votre posture et gagner en force. Ce cours propose des exercices d'intensité modérée qui combinent tonification musculaire et étirements. <b>9 semaines</b>		
<b>YOGA FLEX</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Améliorez votre souplesse grâce à des enchainements 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. <b>9 semaines</b>		

<b>MULTI-CARDIO-MUSCU</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Un cours dynamique et éclaté où tout peut arriver ! Step, intervalles, circuits, défis en équipe, relais, Tabata et même une touche de Pound... on bouge sans s'ennuyer une seconde. En solo, en duo ou en gang, tu vas transpirer, rire et te dépasser. Avec le poids du corps et du matériel varié (élastiques, poids, etc.), chaque séance est différente... mais une chose est sûre : tu vas sortir de là fier-ère et plein d'énergie 🔥 9 semaines		
<b>TABATA (MARDI 9 H)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Un entrainement par intervalles, simple et efficace, pour améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires. Prêt à avoir chaud? 9 semaines		
<b>ÉTIREMENT</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
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 et à favoriser la récupération musculaire. 9 semaines		
<b>POWER CIRCUIT</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Enchaînement d'une grande variété d'exercices mêlant cardio et renforcement musculaire global sous un format motivant, celui d'un circuit. 8 semaines		
<b>TABATA (MARDI 18 H 30)</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Entrainement énergisant et dynamique en format Tabata ; enchaenez de courts intervalles (20 secondes d'effort/10 secondes de pause) ciblant tout le corps, avec cardio modéré. 8 semaines		
<b>CIRCUIT ÉNERGIE</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Un entrainement 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! 9 semaines		
<b>PILATES ÉQUILIBRE</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
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. 9 semaines		
<b>BOOST TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
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! 8 semaines		

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
<b>COURS D'INITIATION À LA COURSE À PIED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p>Vous voulez commencer à courir ou mieux comprendre votre façon de bouger ? Ce cours est conçu pour vous donner des bases solides, peu importe votre point de départ.</p> <p>Encadré par Marie-Pier, alias MP Coach, entraîneuse certifiée et experte en coaching de course à pied, chaque séance débute par une courte explication claire du thème du jour, suivie d'une mise en pratique.</p> <p>Au fil des semaines, vous apprendrez à mieux comprendre votre technique, votre rythme et votre effort grâce à des notions telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le mouvement de la technique de course;</li> <li>• Les zones de fréquence cardiaque;</li> <li>• Le renforcement musculaire</li> <li>• L'endurance fondamentale;</li> <li>• L'entraînement par intervalles;</li> <li>• La course en montée et en descente;</li> <li>• La préparation d'un premier 5 km.</li> </ul> <p>L'objectif est simple : vous aider à courir avec plus de confiance, mieux comprendre votre corps et développer une pratique durable.</p> <p>À la fin de la session, vous serez en mesure de courir un 5 km en continu avec une meilleure compréhension de votre entraînement. <b>7 semaines</b></p>		
<b>LES COUREURS À SHAWI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p>Un groupe de course pour bouger ensemble, sans pression.</p> <p>Que vous souhaitiez maintenir votre forme, reprendre progressivement ou simplement courir en bonne compagnie, <i>Les Coureurs à Shawi</i> vous propose un groupe inclusif où chacun progresse à son rythme.</p> <p>Les sorties se déroulent dans différents quartiers de Shawinigan (centre-ville, Shawinigan-Sud, Grand-Mère, Sainte-Flore et plus encore) pour découvrir la ville autrement, un pas à la fois.</p> <p>Encadré par Marie-Pier, alias MP Coach, entraîneuse certifiée et experte en coaching de course à pied, le groupe met l'accent sur une progression adaptée, la prévention des blessures et le plaisir de courir ensemble.</p> <p>Le groupe est structuré de façon que personne ne se sente laissé derrière : les coureurs effectuent des allers-retours afin de maintenir la cohésion et favoriser l'esprit d'équipe.</p> <p>Chaque séance permet de développer son endurance, d'améliorer sa technique et de bénéficier de conseils concrets, dans une ambiance conviviale.</p> <p>L'objectif : courir régulièrement, dans le plaisir, et faire partie d'une communauté active et dynamique. <b>8 semaines</b></p>		