

# MISE EN FORME

## EN SALLE ET PLEIN AIR



### HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

Inscription dès 8 h 30 : Résidents : 1er au 3 juin  
 Saint-Boniface : 2 et 3 juin  
 Non-résidents : 3 juin

Session : Dès le 8 juin

Coûts : 45 \$ résidents et 90 \$ non-résidents (5 semaines)  
 54 \$ résidents et 108 \$ non-résidents (6 semaines)

Du 8 juin au 16 juillet

Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants  
 (une preuve de résidence pourrait vous être demandée)

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 dans votre dossier d'inscription.

LUNDI	MARDI	JEUDI
	9 h à 9 h 50 <b>MUSCUL'AIR</b> Marie-Eve	
	10 h à 10 h 50 <b>YOG'AIR</b> Marie-Eve	
	17 h 30 à 18 h 20 <b>POWER CIRCUIT</b> Gabrielle	17 h à 17 h 50 <b>BOOST TOTAL</b> Gabrielle
17 h 15 à 18 h 05 <b>MULTI-CARDIO-MUSCU</b> Tania Début le 15 juin (5 semaines)	18 h 30 à 19 h 20 <b>TABATA</b> Gabrielle	

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

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

**Place des canotiers (en face de l'auberge de l'Énergie)**

## DESCRIPTION DES COURS

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
<b>MUSCUL'AIR</b>	2	3
Bouge, renforce et prends l'air! Ce cours de renforcement musculaire en plein air est parfait pour tonifier ton corps de façon dynamique, motivante et sans pression.		
<b>YOG'AIR</b>	1	2
Un moment de liberté à ciel ouvert, pour allonger, détendre et apaiser ton corps. Profite des bienfaits du yoga en pleine nature, dans une ambiance zen, douce et accessible à tous.		
<b>MULTI-CARDIO-MUSCU</b>	4	4
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.		
<b>POWER CIRCUIT</b>	5	5
Enchaînement d'une grande variété d'exercices mêlant cardio et renforcement musculaire global sous un format motivant, celui d'un circuit.		
<b>TABATA</b>	4	5
Entraînement énergisant et dynamique en format Tabata ; enchaînez de courts intervalles (20 secondes d'effort/10 secondes de pause) ciblant tout le corps, avec cardio modéré.		
<b>BOOST TOTAL</b>	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!		

