

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 TONUS DOUCEUR Marie-Ève		9 h à 9 h 50 MIX ÉNERGIE Marie-Ève		
10 h à 10 h 50 YOGA FLEX Marie-Ève		10 h à 10 h 50 PILATES ÉQUILIBRE Marie-Ève		
11 h à 11 h 50 BALLON ZEN Marie-Ève		11 h à 11 h 50 ÉTIREMENT Marie-Ève		
17 h 15 à 18 h 05 POUND UNPLUGGED Tania			17 h 15 à 18 h 05 BOOST TOTAL Gabrielle	17 h à 17 h 50 Yoga Doux Kelly 7 semaines
	17 h 30 à 18 h 20 POWER CIRCUIT Gabrielle			
	18 h 30 à 19 h 20 TABATA Gabrielle			

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 :	21 au 23 septembre
Saint-Boniface :	22 et 23 septembre
Non-résident :	23 septembre

Session : Dès le 25 septembre (11 semaines)

Coûts :

99 \$ (Présenter une preuve de résidence au premier cours)
198 \$ non-résident
Yoga doux (7 semaines)
63 \$ (Présenter une preuve de résidence au premier cours)
126 \$ 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
TONUS DOUCEUR	2	3
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.		
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.		
BALLON ZEN <i>NOUVEAU!</i>	1	2
Un cours doux et efficace utilisant le ballon suisse pour améliorer la stabilité, relâcher les tensions et renforcer les muscles profonds. À travers des mouvements contrôlés, des exercices de posture et des étirements guidés, vous développez un meilleur alignement, une plus grande conscience corporelle et une sensation globale de légèreté et de détente.		

COURS	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
POUND UNPLUGGED	1	2
Pound Unplugged connecte l'esprit, le corps et le son pour former une expérience immersive et sensorielle comme vous n'en avez jamais vécu dans un cours de remise en forme. On y équilibre des exercices de haute intensité avec des baguettes appelées Ripstix, des techniques de respiration rythmée et une courte méditation. Efficace et stimulant, c'est un parcours profondément intentionnel qui aide à promouvoir la santé physique, mentale et émotionnelle.		
POWER CIRCUIT	5	5
Enchaînement d'une grande variété d'exercices mêlant cardio et renforcement musculaire global sous un format motivant, celui d'un circuit.		
TABATA	4	5
Entraînement énergisant et dynamique en format Tabata : enchaînez de courts intervalles (20 secondes d'effort/10 secondes de pause) ciblant principalement les abdominaux et le bas du corps, avec cardio modéré.		
MIX ÉNERGIE NOUVEAU!	3	3
Un entraînement complet, dynamique et motivant qui combine cardio, musculation, circuits et danse latine. Chaque cours est différent et fait bouger tout votre corps à votre rythme, dans un format complet, accessible et efficace. Impossible de s'ennuyer!		
PILATES ÉQUILIBRE	1	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.		
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 et à favoriser la récupération musculaire.		
BOOST TOTAL	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!		
YOGA DOUX	1	2
Venez vivre une expérience douce entourée de la nature pour approfondir votre détente. Ce cours a pour optique de ralentir, décrocher de votre quotidien et prendre un moment précieux pour vous-même. Le viniyoga est une pratique où l'on peut s'adapter pour respecter son corps dans ses limites. - 7 semaines		

