

## Description des cours v02-2017

<b>Abdos/Fessiers 50+</b>	Les exercices sont exécutés dans le respect des articulations en tenant compte des possibilités de chacun des participants. Vous vous sentirez mieux et vous aurez une meilleure apparence grâce à votre posture et à une musculature équilibrée et fonctionnelle.
<b>Abdos/Fessiers</b>	Ce cours vise l'entraînement musculaire ciblé des abdominaux et des fessiers dans une ambiance stimulante où chacun trouve son compte.
<b>Aéro/Muscu 50+</b>	Cours similaire au Fitness 50+ qui offre une combinaison entre l'aérobie et la musculation. Idéal pour les personnes de 50 ans et plus qui veulent à la fois améliorer leur endurance cardio-vasculaire et musculaire.
<b>BOOTCAMP/ Cardio militaire</b>	Ce cours d'intervalles jumelle le cardio-vasculaire et la musculation pour vous permettre d'activer votre métabolisme et de travailler toutes les facettes de votre condition physique en un même cours. Il est facile à suivre et chaque participant peut y aller à son rythme afin d'optimiser le temps d'entraînement. Cardio militaire est un cours de niveau plus difficile.
<b>BOOTYBARRE® Flex &amp; Flow</b>	Méthode qui allie la danse, le Pilates et Yoga. C'est un cours intense. Vous allez suer et ça va brûler! Exercice au centre et à la barre. Utilisation de bandes élastiques pour la section des bras, des abdominaux et des étirements. Travaille tout le corps avec un accent sur le « booty » (fessiers).
<b>BOOTYBARRE PLUS</b>	Méthode qui allie la danse, le Pilates et Yoga. C'est un cours intense. Vous allez suer et ça va brûler! Exercice au centre et à la barre avec intervalle cardio. Utilisation de poids pour la section des bras. Travaille tout le corps avec un accent sur le « booty » (fessiers).
<b>Musculation/ TONUS</b>	Ce cours d'intervalles jumelle le cardio-vasculaire et la musculation pour vous permettre d'activer votre métabolisme et de travailler toutes les facettes de votre condition physique en un même cours. Il est facile à suivre et chaque participant peut y aller à son rythme afin d'optimiser le temps d'entraînement. <b>Cours de niveau intermédiaire.</b>
<b>PEGAO Fitness</b>	Pegao fitness, c'est le plaisir de s'entraîner en dansant. Musique du monde, énergie et dépense de calories!
<b>Pilates</b>	Le Pilates travaille le corps tout en entier dont les muscles profonds de la posture essentiels à une colonne en santé. Pour un corps tonique et flexible, les exercices ciblent la stabilité et la mobilité des articulations ainsi que la précision des mouvements et une saine mécanique corporelle. Un travail de pleine conscience qui vous amène à vous dépasser. Vous allez travailler vos abdominaux sans relâche!
<b>Red Zone</b>	Cours qui demande un certain bagage en entraînement. Ce cours combine à la fois l'endurance cardio-vasculaire et musculaire, la force, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la vitesse. <b>Groupe intermédiaire et avancé</b> (\$\$\$).
<b>Rouleau mousse et balles thérapeutiques</b>	Stabilisation du centre (core), mobilisation des articulations et massage. Automassage des tissus profonds afin de défaire les tensions et les adhérences. Étirez et relaxer les muscles et fascias (myofascia) de tout le corps. Idéal afin de récupérer après l'exercice.
<b>STRECHING</b>	Améliorez votre posture, l'efficacité et l'aisance de vos mouvements par le biais d'étirements de vos muscles et la mobilisation de toutes vos articulations.
<b>STRONG BY ZUMBA</b>	Séance d'entraînement intense combinée avec des intervalles à hautes intensités sur une musique entraînante. Les mouvements sont synchronisés à la musique afin de vous motiver à vous dépasser!
<b>TAI-CHI</b>	L'objectif du tai-chi est d'affiner son énergie vitale (le chi) et ainsi « d'ouvrir sa conscience à une dimension supérieure ». Les mouvements ont à la fois une application martiale (esquives, parades, frappes, saisies...) et énergétique.
<b>Yoga Midi</b>	Un yoga où la synchronisation des inspirations et des expirations se marie à des mouvements fluides et enchaînés. Assouplissement, concentration, renforcement musculaire et équilibre sont au rendez-vous. Niveau intermédiaire.
<b>ZUMBA®</b>	Cours à dominance cardio-vasculaire s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (Salsa, Merengue, Cumbia...). La musique est entraînante et vous apprendrez à bouger et à vous déhancher tout en augmentant votre forme physique. Vous serez prêt pour votre prochain voyage dans le Sud. Il n'est pas nécessaire d'être un danseur professionnel...Ambiance de club!