

DESCRIPTION DES COURS

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AFC | Exercices permettant de sculpter vos Abdominaux, fortifier vos Fesses et tonifier vos Cuisses. |
| Aquaforme | Cours avec musique en eau peu profonde. Utilisation de divers matériels aquatiques. Adapté aussi pour femmes enceintes. |
| Aqua combo | Cours d'aquaforme se donnant en eau peu profonde et profonde. |
| Aqua Zumba | Vous connaissez peut-être déjà la Zumba? Ce concept mêlant fitness et musiques latines, se décline en aqua zumba: un cours de zumba dans l'eau! |
| Body Design | Body Design est un programme d'entraînement qui s'adresse à tous. Travaillant tous les groupes musculaires, ce cours est idéal pour les gens cherchant à sculpter leur silhouette. Alliant musculation, endurance et flexibilité, le Body Design est conçu pour tonifier votre corps, développer votre force et endurance musculaire tout en améliorant votre souplesse. |
| Bougeotte en famille | Cours variés pour s'amuser en famille parents et enfants (5-12 ans). Activités physiques en circuit ou en ateliers et/ou jeux collectifs. |
| Cardio Boomer | Un cours d'endurance adapté pour la clientèle 55 ans et plus. |
| Circuit d'entraînement | Rejoignez notre entraîneur en salle de musculation pour compléter un circuit musculaire et cardiovasculaire supervisé. Un entraînement différent à chaque semaine! |
| Circuit endurance jambe | Combo musculation et entraînement cardiovasculaire. S'adresse à tous. Mouvements fonctionnels qui sollicitent tous les plus gros muscles du corps pour un entraînement intensif et efficace. |
| Coaching natation | Le cours idéal pour obtenir des conseils pour améliorer votre technique (ou apprendre différents styles de nage). L'entraîneur vous donnera également un entraînement à compléter. |
| Combo Bootcamp et stretching | Entraînement intensif organisé sous forme de circuit. Les enchaînements d'exercices permettent d'augmenter l'endurance cardiovasculaire, de renforcer et de tonifier tous les muscles du corps. Ce cours se terminera avec une petite séance de stretching express. |
| Core + stretching | Cours divisé en 2 parties : 1) Travail au niveau du noyau central du corps (core). 2) Séquence d'étirements travaillant la souplesse et la mobilité du corps. |
| Endurance | Circuits cardiovasculaires et musculaires réunissant différentes combinaisons d'exercices travaillant chaque groupe musculaire de votre corps. Une excellente façon d'améliorer votre condition physique de façon optimale. Endurance boxe: des segments de boxe agrémenteront l'entraînement. |
| FIT + | Combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires avec le poids de votre corps. |
| Hatha Yoga | Pratiqué dans une atmosphère de détente, le yoga se veut un enchaînement de mouvements qui sollicitent la force fonctionnelle, la flexibilité et la justesse posturale. |
| HIIT | Entraînement par intervalles à haute intensité. Combinaison cardiovasculaire et musculaire pour des résultats optimaux. Pour se dépasser et pousser ses limites! |
| Pyramides | Effectuer une série d'exercices en utilisant la méthode de la descente (exemple: 30-20-10-5 répétitions) ou de la montée (exemple: 5-10-20-30 répétitions). Travailler force et endurance simultanément. |
| Spinning | Une randonnée à vélo hors du commun parsemée de montées, de descentes et de sprints où la musique et les jeux de lumières seront au rendez-vous pour vous faire vivre une expérience unique d'entraînement sur vélos de spinning. |
| Stretching | Composé d'exercices d'étirement, ce cours permet l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations sans oublier la prévention des blessures et la détente. |
| Super workout | Sueurs et plaisir garantis. Entraînement de 85 minutes combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires. |
| Tabata | Séance d'entraînement favorisant l'amélioration des composantes athlétiques et la perte de gras par intervalles de haute intensité (HIIT) sollicitant le travail musculaire et cardiovasculaire. |
| XFIT | Ce cours est construit pour pousser vos limites. Combine plusieurs styles d'entraînements en variété et intensité. Différent à chaque session. |

Les cours sont accessibles à tous. Pour chacun des cours énumérés, l'entraîneur donnera des variantes de difficulté afin que chaque participant puisse travailler selon l'intensité désirée.

COURS GRATUITS

pour les membres avec un abonnement tout inclus*

* Vous devez vous présenter à la réception du Complexe sport Absolu afin d'obtenir votre laissez-passer. Programme Mon poids, ma santé non inclus.

Renseignez-vous sur notre abonnement tout inclus et sur notre abonnement annuel de cours en groupe

Aussi disponible, cartes de 20 et de 50 accès

Politique des cours en groupe

- Un minimum de 8 participants est requis pour maintenir un cours durant la session. Un cours ayant moins de 8 participants peut être annulé 3 semaines après le début de la session;
- Aucun crédit/remboursement pour cours non utilisés;
- Un cours annulé dû à l'absence de l'entraîneur sera repris à la fin de la session (ou durant la session si des conditions nous y obligent);
- Vous devez présenter votre laissez-passer à l'entraîneur avant le début du cours;
- L'horaire est sujet à changement et le Complexe sport Absolu se réserve le droit d'annuler un cours en tout temps pour le reste de la session si des conditions l'y obligent et ce, sans compensation pour les membres;
 - Accès à la salle d'aérobic interdit pour des fins d'entraînement personnel sans la présence d'un entraîneur autorisé par le Complexe sport Absolu;
- Les entraîneurs indiqués à l'horaire peuvent être remplacés en tout temps si des conditions nous y obligent.



Gratuit

pour les membres avec un abonnement tout inclus familial



HORAIRE COURS EN GROUPE

7 janvier au 31 mars 2019



COMPLEXE SPORT ABSOLU

LA PLUS GRANDE FAMILLE D'ACTIVITÉS

SITUÉ SUR LE SITE DU COLLÈGE MILITAIRE ROYAL DE SAINT-JEAN

SPORTS AUX PUGES
BIEN PLUS QUE DE L'USAGE!

VENTE • ACHAT • RÉPARATION • ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Consultez nos abonnements et l'horaire de la halte-garderie sur

sport-absolu.com

sport-absolu.com

SESSION HIVER 2019 (DU LUNDI 7 JANVIER AU DIMANCHE 31 MARS 2019)

Début des inscriptions hebdomadaires le vendredi 28 décembre 2018 à 16h via notre site web: sport-absolu.com

| | LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENREDI |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 8h | Cardio Boomer 8h - 8h55 Paul (sa) | | Circuit d'entraînement 8h - 8h55 Paul (sm) | | Cardio Boomer 8h - 8h55 Paul (sa) | | Circuit d'entraînement 8h - 8h55 Paul (sm) | | |
| 9h | Endurance 9h - 9h55 Paul (sa) | Aquazumba 9h - 9h55 Rosalie (p) | Hatha Yoga 9h - 9h55 Michel (sa) | | Endurance 9h - 9h55 Paul (sa) | | Hatha Yoga 9h - 9h55 Michel (sa) | | Fit + 9h - 9h55 Paul (sa) |
| 10h | | | Aquaforme 10h - 10h55 Marc-André (p) | | | | | | Bootcamp + Stretching 10h - 10h55 Paul (sa) |
| 11h | | | Aqua combo 11h - 11h55 Marc-André (p) | | | | | | |
| 12h | Endurance 12h - 12h55 Emmanuelle (sa) | | Pyramides 12h - 12h55 Emmanuelle (sa) | | HIIT 12h - 12h55 Emmanuelle (sa) | | Body Design 12h - 12h55 Emmanuelle (sa) | | Endurance 12h - 12h55 Paul (sa) |
| 16h | | | Endurance 16h - 16h55 Emmanuelle (sa) | | | | Endurance X-trême 16h - 16h55 Carl (sa) | | |
| 17h | Spinning 17h - 17h55 Nadine (s) | Boxe endurance 17h30 - 18h25 Christina (sa) | Tabata 17h - 17h55 Paul (sa) | | | Endurance 17h30 - 18h25 Andrée-Anne (sa) | Tabata 17h - 17h55 Carl (sa) | | |
| 18h | Spinning 18h - 18h55 Nadine (s) | Tabata 18h30 - 19h25 Paul (sa) | AFC 18h - 18h55 Véronique (sa) | Coaching natation 18h - 18h55 Anouk (p) | Spinning 18h30 - 19h25 Andrée-Anne (s) | AFC 18h30 - 19h25 Julie (sa) | Circuit endurance jambe 18h - 18h55 Emmanuelle (sa) | Spinning 18h - 18h55 Véronique (s) | Bougeotte en famille 18h - 18h55 Carl (g) |
| 19h | | Core & stretching 19h30 - 20h25 Christina (sa) | Spinning 19h - 19h55 Véronique (s) | Body Design 19h - 19h55 Emmanuelle (sa) | Hatha Yoga 19h30 - 20h25 Michel (sa) | Spinning 19h30 - 20h25 Julie (s) | Endurance 19h - 19h55 Emmanuelle (sa) | Aquaforme 19h - 19h55 Myriam (p) | |
| 20h | | | Core & stretching 20h - 20h55 Emmanuelle (sa) | | | | | | |
| | SAMEDI | | DIMANCHE | | | | | | |
| 8h | | Endurance 8h15 - 9h10 Véronique (sa) | | | | | | | |
| 9h | Aquaforme 9h - 9h55 Émilie (p) | Superworkout 9h15 - 10h40 Julie (sa) | Spinning 9h20 - 10h15 Véronique (s) | Endurance 9h - 9h55 Karine (sa) | Spinning 9h - 9h55 Nadine (s) | | | | |
| 10h | | | Xfit 10h30 - 11h25 Christina (g) | Stretching 10h - 10h55 Karine (sa) | Circuit d'entraînement 10h - 10h55 Carl (sm) | | | | |

Légende: (sa) salle aérobie,
(s) salle de spinning,
(p) piscine,
(sm) salle de musculation,
(g) gymnase.

**COMPLEXE SPORT
ABSOLU**
LA PLUS GRANDE FAMILLE D'ACTIVITÉS
SITUÉ SUR LE SITE DU COLLÈGE MILITAIRE ROYAL DE SAINT-JEAN

sport-absolu.com