

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.
Aquaforme +	Cours avec musique en eau peu profonde et profonde. Utilisation de divers matériels aquatiques. Adapté aussi pour femme enceinte.
Aquajogging	Un peu plus exigeant que le cours d'aquaforme, ce cours se donne uniquement dans la partie profonde incluant des exercices musculaires et des segments cardio.
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.
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!
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.
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.
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!
Hip Hop	C'est en grand nombre que nous vous attendons pour vous faire bouger et danser avec notre entraîneur. Aucunement besoin de savoir danser, juste besoin d'avoir le goût de vibrer.
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.
Spinning révolution 720°	Cours spécifiquement conçu pour les adeptes désirant se préparer adéquatement pour mener à bien leur saison de vélo.
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.
Zumba	Idéal pour les personnes qui souhaitent brûler des calories. Ce cours est pour vous! Pour une remise en forme dans un esprit festif!

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

6 janvier au 29 mars 2020



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 2020 (DU LUNDI 6 JANVIER AU DIMANCHE 29 MARS 2020)

Début des inscriptions hebdomadaires le vendredi 27 décembre à 16h via notre site web: sport-absolu.com

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI																	
8h	Cardio Boomer 8h - 8h55 Noémie/Paul (sa)			Circuit d'entraînement 8h - 8h55 Michael/Paul (sm)			Cardio Boomer 8h - 8h55 Michael/Paul (sa)			Circuit d'entraînement 8h - 8h55 Noémie/Paul (sm)																				
9h	Endurance 9h - 9h55 Noémie/Paul (sa)			Aquazumba* 9h - 9h55 Rosalie (p)			Hatha Yoga 9h - 9h55 Michel (sa)			Endurance 9h - 9h55 Michael/Paul (sa)			Hatha Yoga 9h - 9h55 Michel (sa)			Fit + 9h - 9h55 Karine (sa)														
10h							Aquaforme 10h - 10h55 Louis (p)						Aquaforme 10h - 10h55 Louis (p)			Stretching 10h - 10h55 Karine (sa)														
11h							Aquajogging 11h - 11h55 Louis (p)						Aquajogging 11h - 11h55 Louis (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 Karine (sa)								
16h				Endurance 16h30 - 17h25 Véronique (sa)			Endurance 16h - 16h55 Emmanuelle (sa)						HIIT 16h30 - 17h25 Paul (sa)			Endurance 16h - 16h55 Emmanuelle (sa)						Endurance 16h30 - 17h25 Carl (sa)								
17h	Spinning 17h - 17h55 Nadine (sp)		Aquaforme + 17h - 18h25 Louis (p)		AFC 17h30 - 18h25 Julie (sa)		Tabata 17h - 17h55 Paul (sa)						Spinning 17h - 17h55 Patrice (sp)			Endurance express 17h45 - 18h25 Anastasia (sa)			Tabata 17h - 17h55 Emmanuelle (sa)			Danse Hip Hop 17h30 - 18h25 Jessica (sa)								
18h	Spinning 18h - 18h55 Nadine (sp)			Tabata 18h30 - 19h25 Emmanuelle (sa)			AFC 18h - 18h55 Véronique (sa)						AFC 18h30 - 19h25 Julie (sa)			Spinning 18h30 - 19h25 Anastasia (sp)			Endurance 18h - 18h55 Paul (sa)											
19h							Body Design 19h - 19h55 Emmanuelle (sa)			Spinning 19h - 19h55 Patrice (sp)			Coaching natation 19h - 19h55 Angela (p)			Hatha Yoga 19h30 - 20h25 Michel (sa)			Zumba 19h - 19h55 Jessica (sa)			Spinning révolution 720° 19h - 20h25 Patrice (sp)								
20h				Stretching 19h30 - 20h25 Emmanuelle (sa)																										
	SAMEDI						DIMANCHE																							
8h	Endurance express 8h15 - 8h55 Véronique (sa)												Spinning 8h30 - 9h25 Nadine (sp)						Endurance 8h30 - 9h25 Carl (sa)											
9h	Spinning 9h - 9h55 Véronique (sp)						Superworkout 9h - 10h25 Julie (sa)						Aquaforme 9h - 9h55 Émilie (p)						Spinning 9h30 - 10h25 Nadine (sp)						Zumba 9h30 - 10h25 Jessica (sa)					
10h													Circuit d'entraînement 10h - 10h55 Carl (sm)																	

* Aquazumba: le cours débutera le lundi 13 janvier 2020

Légende:
(sa) salle aérobie,
(sp) 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