

Descriptions des cours

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

AFC

Exercices permettant de sculpter vos Abdominaux, fortifier vos Fesses et tonifier vos Cuisses

Aqua arthrite

Cours de conditionnement physique aquatique conçu pour répondre aux besoins des personnes ayant des problèmes articulaires. L'accent est mis sur les étirements et le renforcement musculaire afin d'améliorer et de conserver l'amplitude des mouvements.

Aqua combo

Cours combinant l'aquaforme et la natation. L'accent est mis sur l'endurance et le renforcement en utilisant une variété de matériels aquatiques.

Aquaforme

Cours avec musique en eau peu profonde et profonde. Utilisation de divers matériels aquatiques. Adapté aussi pour femmes enceintes.

Aqua jogging

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.

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

Mise en place d'un entraînement basé sur vos objectifs et votre niveau. Correction des styles de nage et des virages. Augmentation de la distance et de l'endurance de nage, le tout graduellement durant la session.

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.

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.

Pilates

Le cours de Pilates met principalement l'emphase sur le gain en force musculaire. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitées dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique.

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.

Super Workout

Sueurs et plaisir garantis. Entraînement de 90 minutes combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Tae-boxe endurance

Entraînement inspiré des arts martiaux et de la boxe. Des combinaisons cardiovasculaires et musculaires explosives pour vous défouler.