

## « Comme avant »

Un cours adapté à une clientèle symptomatique ou non, visant l'amélioration de l'agilité, de l'endurance, de la posture et de l'équilibre. Le tout est supervisé par votre entraîneur, qui saura corriger vos mouvements et vous faire progresser de façon sécuritaire.

## NOUVEAU : « Circuit cardio-muscu »

Venez bouger à travers un mixte motivant de cardio et de musculation adapté à tous. L'utilisation de circuits permet de travailler plusieurs muscles par des exercices stimulants et fonctionnels.

## « Midi express » (45 min)

Un cours dynamique qui vous donnera de l'énergie pour terminer votre journée de travail! Une combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires sous forme de circuit qui fera brûler vos muscles et pomper votre cœur! Le tout est supervisé par votre entraîneur, là pour corriger vos mouvements et vous faire progresser de façon sécuritaire.

## « Stretching »

Prenez du temps pour VOUS cet automne! Par le biais d'étirements et d'exercices de mobilité, ce cours améliorera votre flexibilité et votre mobilité afin de réduire vos inconforts dans la vie quotidienne.

## « Step »

Nos fameux *steps* seront votre unique matériel. Sur le rythme d'une musique entraînante, vous aurez la chance d'effectuer des enchaînements de mouvements dynamiques qui augmenteront certainement vos fréquences cardiaques. Nouveauté assurée à chaque semaine!

## NOUVEAU : « Tabata »

Inspiré de l'entraînement par intervalle à haute intensité, le principe est simple : 20 secondes d'effort intense, suivi de 10 secondes de pause. Le Tabata est un mélange d'exercice de cardio et de musculation, une recette parfaite pour un entraînement complet de l'ensemble du corps ! Si le dépassement de soi fait partie de vos objectifs personnels et bien ce cours est fait pour vous.

## **Cours à la carte (Non-inclus dans un abonnement)**

### **NOUVEAU : « Les ASPIrants juniors » Psychomotricité pour les 0 à 3 ans**

**14 septembre au 16 novembre, 10 semaines – 80 \$, 1 enfant + 1 parent / 8 places**

Le développement des habiletés motrices de base sera au cœur de ce cours. Vos tout petits apprendront à courir, sauter, rouler, tourner, attraper et bien d'autres habiletés, et ce en stimulant leur attention et leur mémoire. L'ensemble des exercices sera adapté selon les capacités de chaque enfant.

### **NOUVEAU : « Famille en forme » Entraînement ludique en famille pour les 4 ans à 99 ans**

**14 septembre au 16 novembre, 10 semaines – 80 \$, 1 enfant + 1 parent / 8 places**

Ce cours est conçu pour solidifier les liens parents/enfants par le biais de l'activité physique. Une belle façon d'inculquer l'importance de bouger à ses enfants ou ses petits-enfants. Des exercices amusants et plaisants seront au rendez-vous!

### **« Maman en forme »**

**10 septembre au 14 novembre, 10 semaines – 100 \$, 1 bébé + 1 parent / 8 places**

On vous présente un cours adapté aux femmes enceintes et nouvellement mamans. Dans une ambiance rythmée et de plaisir, venez-vous entraîner en toute sécurité, entourée d'autres mamans. Il est possible de prendre le bébé en portage, de le garder près de vous sur un tapis ou même de le laisser à la maison : c'est un moment pour vous!