



SOIRÉES PORTES OUVERTES

COURS DE GROUPE



Venez profiter de nos essais gratuits pour découvrir votre potentiel et choisir l'activité qui vous conviendra pour la session hivernale.

LUNDI 10 DÉCEMBRE



HEURE	COURS	LOCAL	CLIENTÈLE
16 h 45	Hiit fit express	Salle récréative	
18 h 30	X-spinning	Salle de vélos	Adulte (14 ans+)
19 h 30	Hiit fit endurance	Salle récréative	Adulte (14 ans+)

MARDI 11 DÉCEMBRE



HEURE	COURS	LOCAL	CLIENTÈLE
18 h 30	Cardio absolu	Salle d'aérobic	Adulte (14 ans+)
19 h 30	Pound fit	Salle d'aérobic	Adulte (14 ans+)

MERCREDI 12 DÉCEMBRE



HEURE	COURS	LOCAL	CLIENTÈLE
18 h 30	Yoga dynamique	Salle d'aérobic	Adulte (14 ans+)
19 h 30	Cardio boxe fit	Salle d'aérobic	Adulte (14 ans+)

JEUDI 13 DÉCEMBRE



HEURE	COURS	LOCAL	CLIENTÈLE
12 h 10	Power fit express	Salle d'aérobic	Adulte (14 ans+)
18 h	Cardio famille	Salle d'aérobic	Parent-enfant (5 ans+)

C'EST UNE INVITATION SPÉCIALE À NE PAS MANQUER!
Faites vite, les places sont limitées!



Pour toute information, veuillez communiquer avec Marie-Josée Paquet, directrice du Service des sports et loisirs au 418 673-3405 ou inscrivez-vous en ligne via le site internet de la ville au www.ville.sthonore.qc.ca



DESCRIPTION DES COURS



Cardio absolu 14 ans+ NOUVEAU
Entraîneure : Cynthia Bergeron

Vous aimez affronter les routines techniques et mourez d'envie de bouger sur une musique tendance complètement enflammée? Cardio absolu est pour vous! Dans cette formule classique tout en un, vous pourrez brûler des calories, augmenter votre capacité cardiovasculaire et améliorer votre tonus musculaire. L'enchaînement de multiples blocs d'entraînement cardiovasculaire chorégraphié avec et sans sauts, quelques exercices de musculation fonctionnels ainsi qu'une portion de flexibilité incluant une récupération et une période de détente composeront chacune des séances.



Cardio boxe-fit 14 ans+ NOUVEAU
Entraîneure : Cynthia Bergeron

Vous désirez suivre un cours qui a du punch et dans lequel vos qualités athlétiques telles que la coordination, l'équilibre, la force, la souplesse et la rapidité seront mis à l'épreuve? Cardio boxe fit est pour vous! Ce cours vous permettra d'accroître votre endurance cardiovasculaire en faisant travailler un maximum de muscles. L'exécution de séquences de mouvements rythmés, simples et faciles mais très intense en dépense d'énergie vous permettront assurément de tonifier votre corps et d'atteindre vos objectifs d'entraînement.



Cardio famille parent-enfant NOUVEAU
1 adulte et 1 enfant. L'enfant doit être âgé entre 5 et 12 ans selon le groupe
Entraîneure : Mia Arseneault

Être l'exemple pour nos enfants... voilà une belle valeur familiale!

Bouger, se divertir et s'activer, voilà des actions que les jeunes adorent et qui ont de belles vertus pour la santé. Dans ce cours, là où le plaisir est assuré, vous découvrirez les bienfaits du mouvement à travers des exercices, des ateliers, des parcours, des jeux et des défis parent-enfant. Les séances sont planifiées de façon à améliorer la condition physique des participants adultes, tout en sollicitant le trop plein d'énergie des jeunes. Le cours idéal pour passer du bon temps avec votre enfant tout en dépensant énergie et calories. Une belle opportunité gagnante pour chacun de vous!



Hiit fit endurance 14 ans + NOUVEAU
Entraîneur: David Lapointe

La course, l'entraînement sous forme d'intervalles, les mouvements d'haltérophilie, les push-up et la sueur ne vous font pas peur? Vous désirez entreprendre un programme d'entraînement à la fois intense et global qui vous permettra de vous préparer pour les courses à obstacles telles que les Spartan Races, les longues sorties à vélo ainsi que tous les genres d'entraînements d'endurance? Vous aimez les styles d'entraînements Cross Fit ou vous recherchez simplement un entraînement vous permettant d'avoir un mode de vie actif en vous dépensant au maximum? Le cours HIIT Fit endurance est ce que vous recherchez! Un entraîneur énergique et un groupe pour vous motiver. Homme et femme, foncez, et venez donner tout ce que vous avez!



Hiit fit express 14 ans +
En formule condensée (35 min)
Entraîneur : David Lapointe

Vous voulez vivre un entraînement express qui a du caractère, permettant à la fois de brûler une grande quantité de calorie et de développer vos performances physiques? L'entraînement par intervalles à intensité élevée (*HIIT fit*) vous propose un enchaînement d'intervalles très intensifs, incluant différents accessoires et entrecoupé de périodes de récupération. Cette méthode d'entraînement non-chorégraphié vous permettra de vous «challenger», tout en définissant votre masse musculaire.



Pound Fit 14 ans +
Entraîneure : Cynthia Bergeron

Envie d'une expérience d'entraînement différente qui rock? Accompagné de Ripstix, deux petites baguettes comparables à celles des joueurs de batterie, vous êtes invité à venir battre le rythme de la musique en engageant tout votre corps dans un travail d'endurance. Grâce à ce concept, non seulement vous vous éclaterez sur une musique hyper stimulante, mais vous ferez partie intégrante de la cadence! Du cardio soutenu, des postures de Pilates ainsi que le développement de votre coordination vous attendent dans cet énergisant défi d'entraînement.



Power fit express 16 ans + NOUVEAU
En formule condensée (30 min)
Entraîneure: Cynthia Morin

Vous aimez la musculation mais vous préférez vous entraîner en groupe ? Voici un concept 30 minutes hyper efficaces qui vous permettra de développer votre endurance musculaire et gagner du tonus tout en étant dirigé par un entraîneur qualifié. Séance d'entraînement énergivore réalisée en deux étapes soit : 15 min d'enchaînement d'exercices de musculation (bloc de 5 min par groupe musculaire), suivies de 15 min de cardiovasculaire de haute intensité. Voici une excellente façon de dépenser un maximum de calorie!



X-spinning 14 ans +
Entraîneur : David Lapointe

Vous cherchez comment dépenser votre énergie, vous tonifier et développer votre capacité cardiovasculaire? Voici une formule à la fois énergivore et évolutive, où vous serez amené à vous surpasser lors des différents intervalles, variations de vitesse, d'intensité et de changements de position sur vélo. Afin de compléter chacune de vos séances d'entraînement, quelques exercices de renforcement du haut du corps, des muscles stabilisateurs, ainsi que des exercices de détente musculaire vous seront proposés à l'aide de divers accessoires.



Yoga dynamique 14 ans + NOUVEAU
Professeure: Alexandra Gagnon

Il s'agit d'un cours de yoga accessible à tous. Ce cours stimule le travail du système cardiovasculaire en utilisant des postures de manière dynamique et relaxante. Cette activité permet aux participants d'exécuter des mouvements précis tout en sentant les muscles du corps travailler. Chacun à son rythme, vous passerez par des étirements par un travail des muscles

profonds pour vous rendre vers une pratique du lâcher-prise et ainsi, vers l'avancement du bien-être global.

Les bienfaits

- Amélioration de la tonicité musculaire
- Augmentation de la flexibilité
- Circulation améliorée
- Énergie générale retrouvée
- Amélioration de la capacité d'endurance
- Diminution de l'anxiété
- Amélioration de la concentration
- Meilleure gestion du stress
- Et plusieurs autres, que vous pourrez découvrir par vous-même!