

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>SPINNING 6:00</b> MARIE-PIER 60 M		<b>SPINNING 6:00</b> MARIE-PIER 60 M		<b>SPINNING 6:00</b> BRUNO 60 M	
	<b>ARTHRITE 08:30</b> 60 M	<b>***TRAPEZZIO 8:30</b> J-ROCK 60 M	<b>ARTHRITE 08:30</b> 60 M		
	<b>***HIKING-TONUS 9:00</b> SUZANNE 60 M		<b>***HIKING-TONUS 9:00</b> SUZANNE 60 M	<b>***HIKING-TONUS 9:00</b> SUZANNE 45 M	
				<b>ETIREMENTS 30 M 9:45 (30 M)</b>	
<b>VIE ACTIVE 10:00</b> 60 M		<b>VIE ACTIVE 10:00</b> 60 M		<b>VIE ACTIVE 10:00</b> 60 M	
	<b>COEUR 11:00</b> 60 M		<b>COEUR 11:00</b> 60 M		
<b>SCLÉROSE EN PLAQUES 11:15</b> 60 M				<b>SCLÉROSE EN PLAQUES 11:15</b> 60 M	
<b>***TREK/TONUS 12:00</b> SUZANNE 60 M	<b>BOOTCAMP 12:00</b> SUZANNE 60 M	<b>***TREK/TONUS 12:00</b> SUZANNE 60 M	<b>BOOTCAMP 12:00</b> SUZANNE 60 M		
<b>PARKINSON 13:00</b> 60 M	<b>MOBILITÉ RÉDUITE 13:00</b> <b>Jusqu'à fin JUIN</b>	<b>PARKINSON 13:00</b> 60 M	<b>MOBILITÉ RÉDUITE 13:00</b> <b>Jusqu'à fin JUIN</b>		
	<b>NOUVELLE MAMAN 14:00</b> KAREN 60 M		<b>NOUVELLE MAMAN 14:00</b> KAREN 60 M		
	<b>FUTURE MAMAN 15:00</b> KAREN 60 M		<b>FUTURE MAMAN 15:00</b> KAREN 60 M		
		<b>PUMP(Tout le corps)16:30</b> CHRISTINE 60 M			
<b>***SPINNING 17:30</b> BRUNO 60 M		<b>***SPINNING 17:30</b> CHRISTINE 60 M			
<b>ABDO-sculpt 17:35</b> <b>PAUL 60 M (Retour 13 sept.)</b>	<b>WORKOUT 17:35</b> PAUL 60 M	<b>***TRAPEZZIO 17:40</b>	<b>STEP 17:35</b> PAUL 60 M		
	<b>Pas de cours le 20 juillet</b>	J-ROCK 60 M	<b>Pas de cours les</b> 15 et 22 juillet		

\*\*\* Il est conseillé de réserver sa place 48 heures à l'avance 819-569-1625

NB : VOIR LA PAGE QUI SUIT POUR CONNAÎTRE LA LISTES DES COURS EN RELÂCHES POUR L'ÉTÉ ET QUI REVIENNENT À L'AUTOMNE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>SPINNING 6:00</b> MARIE-PIER 60 M	<b>SPINNING 6:00</b> Retour automne	<b>SPINNING 6:00</b> MARIE-PIER 60 M		<b>SPINNING 6:00</b> Bruno 60 M	
		<b>CARDIO abdo-fessier 6:15</b> VICTOR 50 MI (Ret. 8 sept.)		<b>CARDIO abdo-fessier 6:15</b> VICTOR 50 MI (Ret. 10 sept.)	
<b>VIE ACTIVE 7h30</b> Retour 13 sept.		<b>VIE ACTIVE 7h30</b> Retour 08 sept.		<b>VIE ACTIVE 7h30</b> Retour 10 sept.	
<b>TRAPEZZIO 8:30</b> 60 M Retour 13 sept.	<b>OSTÉOFOR. 10:00</b> Retour 7 sept		<b>OSTÉOFOR. 10:00</b> Retour 9 sept		
	<b>COEUR 11:00</b>		<b>COEUR 11:00</b>	<b>TRAPEZZIO 8:30</b> Retour 10 sept.	<b>STEP 9:00</b> LUC 60 M Retour sept
	<b>WELLFIT 13:30</b> Retour 7 sept		<b>WELLFIT 13:30</b> Retour 9 sept	<b>***HIKING 12:00</b> Ret. 10 sept	<b>AVIRON 10:00</b> Retour automne
	<b>MOBILITÉ RÉDUITE 13:00</b> 60 M Retour en sept.		<b>MOBILITÉ RÉDUITE 13:00</b> 60 M Retour en sept.		
<b>SPINNING 12.00</b> 50 M Retour automne	<b>AVIRON 12:00</b> 60 M Retour automne	<b>SPINNING 12:00</b> 50 M Retour automne	<b>AVIRON 12:00</b> 60 M Retour automne	<b>SPINNING 12:00</b> 50 M Retour automne	
	<b>PUMP 16:30 (Retour 7 sept)</b> CHRISTINE 30 MIN (Haut corps/absdo)			<b>PUMP 16:30 (Retour10 sept)</b> CHRISTINE 30 M (Haut corps/absdo)	
<b>ABDOS-FESSIERS 16:45</b> MARYLINE (Ret. 13 sept.)			<b>ABDO-FESSIERS 16:45</b> MARYLINE (Ret. 9 sept.)		
	<b>***SPINNING 17:10</b> CHRISTINE Ret. en août		<b>***SPINNING 17:10</b> Retour en sept.	<b>***SPINNING 17:10</b> Retour fin sept.	
<b>ABDO-sculpt 17:35</b> PAUL 60 M (Retour 13 sept.)				<b>TRAPEZZIO 18:40 (Retour 10 sept.)</b> J.ROCK 60 M	
<b>*** AVIRON 18:00</b> Retour automne		<b>*** AVIRON 18:00</b> Retour automne			
<b>SPINNING 18:40</b> Retour mi-sept.		<b>SPINNING 18:40</b> Retour mi-sept.			

# Q2DESCRIPTION DES COURS EN GROUPE (maj 10-06-07)

## CENTRE BELVÉDÈRE

Abdos-Fessiers : entraînement musculaire qui tonifie : abdominaux, fessiers et cuisses.

Abdos-Sculpt : entraînement cardio qui tonifie et renforce les abdominaux et le bas du dos.

Aviron : séance de rame intérieure pour une mise en forme complète en 45 minutes. Entraînement aérobic, rythmé, doux et sans impact sollicitant l'ensemble des groupes musculaires.

Bootcamp : circuit cardio-musculaire composé d'exercices successifs sur diverses stations de travail.

Étirements : séance d'étirements qui optimisent la flexibilité et la mobilité des articulations.

Hiking-Tonus : randonnée cardio-pédestre intérieure sur machine elliptique et tonus musculaire.

Pump : entraînement aérobic, dynamique et stimulant qui renforce et tonifie les muscles de toutes les parties du corps, au moyen de poids légers et d'une barre d'haltère.

Spinning : randonnée de vélo en salle avec animation et musique dynamisante. Améliore la capacité cardiovasculaire tout en sculptant cuisses et fessiers. Convient à tous car vous pouvez pédaler à votre rythme.

Step/Workout : n'hésitez pas à participer! La chorégraphie propose des mouvements « pas compliqués » avec emphase sur le travail musculaire et cardio. Tonifie le corps et active le métabolisme.

Trapezzio : donne la sensation de voler tout en tonifiant vos muscles. Améliore le cardio ainsi que l'équilibre. Ce cours saura vous amuser tout en vous faisant travailler de la tête aux pieds.

Vie active : conditionnement physique pour aînés qui tonifie les muscles et accroît : flexibilité et mieux-être.

Yoga : postures d'assouplissement favorisant l'équilibre mental et émotionnel. Aucune expérience nécessaire.

## PROGRAMMES Médico-Sportifs CENTRE BELVÉDÈRE

Arthrite/Fibromialgie : améliore la condition physique des personnes atteintes d'arthrite et de fibromyalgie.

Cœur : programme de réadaptation cardiaque supervisé par un kinésologue et un professionnel de la santé.

Ostéoporose : programme de mise en charge supervisé par un kinésologue.

Santé/Wellfit : programme visant à améliorer la condition physique des personnes atteintes de cancer.

Sclérose en Plaques : programme visant à améliorer la condition physique des personnes atteintes de sclérose en plaque.

Parkinson : programme visant à améliorer la condition physique des personnes atteintes de Parkinson.

## COURS PRIVÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
À venir	Kung Fu <b>W - 1</b> J-N Mailloux 348-9296 Retour à l'automne à confirmer	Ballet Jazz <b>W - 1</b> Claire Lemire 823-0560 Retour à l'automne à confirmer			À venir