

**Session été 2010**

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>8h00</b>	<b>Pré-cours</b> (Danielle)		<b>Pré-cours</b> (Danielle)		<b>Pré-cours</b> (Danielle)		
<b>8h30</b>	<b>Aérobic/Tonus</b> (Danielle)	<b>Spinning/keiser</b> (Denis)	<b>Aérobic/Tonus</b> (Danielle)	<b>Spinning/keiser</b> (Denis)	<b>Aérobic/Tonus</b> (Danielle)	<b>Step/Bosu</b> (Micheline) 8h45	
<b>9h00</b>			<b>NOUVEAU CARDIO-TONUS PLEIN-AIR</b> (Micheline)		<b>NOUVEAU CARDIO-TONUS PLEIN-AIR</b> (Micheline)		
<b>9h00</b>							
<b>10h00</b>	<b>BootCamp</b> (Sara) Fin 14 juin	<b>Stretching</b> (Jacynthe)	<b>Spin / TRX</b> (FABIEN)	<b>Stretching</b> (Jacynthe)	<b>Spin / TRX</b> (FABIEN)	<b>Step</b> (Marie-Christine)	
<b>17h00</b>		<b>Step/Tonus</b> (Micheline)		<b>Cardio/Bosu</b> (Micheline)			
<b>17h30</b>	<b>Circuit</b> (FABIEN)		<b>Cardio-Tonus</b> (Marie-Christine) À partir 19 mai				
<b>18h15</b>		<b>Tonus/Pilates</b> (Micheline)		<b>Step</b> (Marie-Christine)	<b>Tonus/Pilates</b> (Micheline)		
<b>18h30</b>	<b>Step</b> (Marie-Christine)	<b>Spinning</b> (Guillaume)	<b>TRX</b> De retour en sept 2010		<b>Spinning</b> (Jean-Philippe) De retour en sept 2010		
<b>19h00</b>							
<b>19h30</b>	<b>TRX</b> (Fabien)	<b>De retour en sept 2010</b>	<b>TRX</b> De retour en sept 2010				
<b>20h00</b>		<b>Yoga</b> De retour en sept 2010					

\*L'horaire peut être modifié sans préavis (cours de moins de 3 participants annulé)

## **Description des cours**

**Aérobic/Tonus** : Chorégraphies pour améliorer le système cardiovasculaire, respiratoire et musculaire.

**Stretching** : Optimise la flexibilité et la mobilité des articulations. Améliore le tonus musculaire et les techniques respiratoires.

**Step** : Entraînement aérobic sur plate-forme avec chorégraphies.

**Step/Tonus** : Chorégraphies sur plate-forme et entraînement musculaire.

**Pilates** : Renforcement postural au sol ciblant les abdominaux et les exercices au sol. Entraînement dynamique sans stress sur les articulations.

**Tonus/Pilates** : Entraînement musculaire complet sollicitant les stabilisateurs des abdominaux.

**Cardio/Bosu** : Entraînement cardio sur *BOSU* (demi-ballon). Aérobic et tonus musculaire.

**Spinning/Keiser** : ½ heure de spinning et ½ heure d'entraînement en circuit sur appareil Keiser avec une période pour les abdominaux et fessiers.

**Yoga** : Postures d'assouplissements favorisant l'équilibre mental et émotionnel. Aucune expérience nécessaire.

**TRX** : Entraînement sur système de suspension (poignées et courroies) TRX. Travail corporel global, excellent pour les muscles stabilisateurs. Adapté à tous.

**Circuit**: Entraînement en circuit avec accessoires et poids corporel. Exercice variable à chaque séance. Adapté pour Tous.

<b>Heures d'ouvertures</b>
24 heures, du lundi 5h au samedi 19h
Dimanche de 7h à 19h