

NOUVEAUTÉS – AUTOMNE 2016



Entraînement de type Triathlon

Natation – Vélo – Course

Pour les gens désirant améliorer leur condition physique en pratiquant différentes activités reliées au Triathlon.



BodyMove – Danse aérobique

Cardio – Danse – Festif

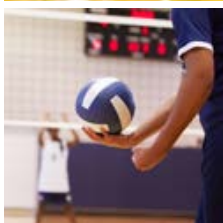
Cours de cardio pour les gens qui désirent danser et bouger au rythme de la musique populaire d'hier et d'aujourd'hui.



Basketball

Partie amicale – Récréatif

Parties de Basketball entre adultes. Chaque semaine, de nouvelles équipes sont formées.



Volleyball

Partie amicale – Récréatif

Parties de Volleyball entre adultes. Chaque semaine, de nouvelles équipes sont formées.



Entraînement supervisé en salle

Cardio – Renforcement musculaire – Intense

Cours de groupe sous forme de circuit pour adultes en bonne condition physique. L'équipement spécifique aux salles de musculation sera utilisé.



Initiation au yoga et détente

Souplesse – Détente – Méditation

Cours permettant de vous initier au yoga via un ensemble de postures réunissant étirements et renforcement musculaire pour aligner corps et esprit.



Yoga Vinyasa

Détente – Respiration – Méditation

Ce cours est basé sur la synchronisation du mouvement. Complément pour les cours d'Hatha Yoga, permet l'harmonie entre le souffle et le mouvement.