

Cours de groupe : Musculation libre (salle de musculation)

Un entraînement axé sur la force et l'endurance utilisant haltères, appareil, barres et poids corporels. Guidé par un kinésologue, développez votre tonus, votre posture et votre technique en toute sécurité. Apprenez à utiliser correctement les appareils et accessoires d'entraînement. Accessible à tous, ce cours varié et progressif vous aide à dépasser vos limites en 45 à 60 minutes. 🤝

Tarifs et Plages Horaires -15 personnes par plage horaire

Choisissez entre deux forfaits pour profiter de **présences illimitées** dans les plages horaires sélectionnées sur 10 semaines :

Forfait A

100 \$ pour 10 semaines. Accès illimité aux plages horaires suivantes :

- **Lundi** : 10h15
- **Mardi** : 19h00
- **Mercredi** : 8h00 et 17h00
- **Jeudi** : 19h00

Forfait B

100 \$ pour 10 semaines. Accès illimité aux plages horaires suivantes :

- **Lundi** : 17h00
- **Mardi** : 16h00 et 17h00
- **Jeudi** : 16h00 et 17h00

Cours de groupe : Circuit musculation - 10 personnes

Jeudi 18h15- Vendredi 9h00

Enchaînez des exercices variés pour renforcer tous les groupes musculaires en un temps record. Ce format dynamique, guidé par un entraîneur, combine haltères, poids corporels et machines pour un entraînement complet et efficace. Accessible à tous, il allie force, cardio et plaisir en 45 à 60 minutes.

Cours de Qi Gong -10 personnes

Mardi 10h15

Le Qi Gong est une pratique douce alliant mouvements lents, respiration profonde et concentration mentale. Pendant le cours, vous apprendrez à harmoniser votre énergie vitale pour améliorer votre bien-être physique et mental. Les séances incluent des exercices d'étirement, des

postures fluides inspirées de la nature, des techniques respiratoires et un moment de méditation pour vous recentrer. 45-60 minutes

Cours de Yoga Doux- 10 personnes

Mardi 9h00 et jeudi 10h00

Le Yoga Doux est une pratique apaisante qui combine mouvements lents, postures accessibles et respiration consciente pour favoriser la détente et le bien-être. Ce cours est conçu pour étirer le corps en douceur, relâcher les tensions et calmer l'esprit. Idéal pour les débutants, les seniors, ou toute personne cherchant une approche douce du yoga, adaptée à ses besoins. 45 à 60 minutes.

Matériel fourni : Accessoires de soutien (sangles, blocs). Apportez votre tapis de yoga
Rejoignez ce moment de bien-être pour prendre soin de vous en toute sérénité.  

Cours de Pilates au Sol- 10 personnes

Jeudi 11h15

Le Pilates au sol est une méthode douce et efficace qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la flexibilité. À travers des exercices réalisés au sol avec ou sans accessoires (tapis, ballons, élastiques), vous apprendrez à mieux contrôler vos mouvements et à développer une force équilibrée.

Accessible à tous, le Pilates au sol convient aussi bien aux débutants qu'aux personnes plus avancées recherchant un entraînement doux et ciblé. **Durée :** 45 à 60 minutes.

Matériel fourni : Accessoires au besoin. Apportez votre tapis de yoga.

Pour tous les cours offerts, le tarif est de **120 \$ pour 10 semaines.**