

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

29 mars au 20 juin



Horaire des cours de groupe

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de groupe						
7h15 – 8h Cardio Cycle ☉☉ 2A - Diana	7h – 8h Triathlon (Course) ☉ Ext-Gym Johanne/Michel	7h15 – 8h Cardio Cycle ☉☉ 2A - Diana		8h30 – 9h30 Yoga ■ 2B - Louise	9h – 9h45 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Joséphine	
8h30 – 9h25 Yoga ☉ 2B - Mélanie	8h45 – 9h45 Yoga ■ 2C - Jacky	8h30 – 9h25 Yoga méditation ☉ 2B - Louise		9h45 – 10h45 Tai Chi ■◆ 2B - Josée	9h45 – 10h45 Tai Chi ■◆ 2B - Josée	9h45 – 10h45 Tonus ☉ 2C - David
	9h – 9h45 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Lucie	9h30 – 10h30 Pilates ■ 2B - Sara		9h – 10h Yoga méditation ☉ 2B - Mélanie	9h45 – 10h45 Tonus ☉ 2C - David	11h – 11h45 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Kaouther
10h – 10h55 Tai Chi ☉ 2B - Lori	10h – 11h Tonus ☉ 2C - Valérie	9h30 – 10h25 Tonus Ballon ○ 2C - Nathalie Gadouas	9h30 – 10h15 Cardio Cycle ☉☉ 2A - André	10h – 10h45 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Diana	11h – 11h45 Cardio Cycle ☉☉ 2A - André	11h – 11h 55 Step ■ 2C - David
10h – 10h55 Pilates Ballon ○ 2C - Nathalie Gadouas		10h30 – 11h30 Pilates Étirements ○ 2C - Nathalie Gadouas	10h30 – 11h30 Pilates Ballon ☉ 2C - Sasha	10h – 11h Aéro-Pilates ☉ 2C - Nathalie Gadouas	11h – 11h55 Step ■ 2C - David	
11h – 11h55 Pilates étirements ○ 2C - Nathalie Gadouas	11h30 – 12h45 Yoga prénatal ☉ 2B - Guylaine	10h45 – 11h45 Pilates ☉ 2B - Sara			11h – 11h55 Yoga ☉ 2B - Laurel	12h – 12h55 Yoga ☉ 2C - Kaouther
11h15 – 12h15 Chindai ☉ 2B - Dodick	12h30 – 13h30 Pilates ■ 2C - Sasha	12h – 13h Tonus ■ 2C - Nathalie Gadouas	12h – 13h Power Yoga ☉ 2C - Diana	12h – 13h Tonus ☉ 2C - Nathalie Gadouas	12h – 13h30 Aéro-Salsa ☉ 2C - Ridley	12h – 14h Kung Fu ☉ 2B - Paul
12h – 13h Tonus ☉ 2C - Lise	14h – 15h15 Yoga postnatal ☉ 2B - Guylaine	NOUVEAU 14h – 15h Pilates post-natal ○ 2B - Sasha			12h – 12h55 Yoga ☉ 2B - Laurel	13h – 14h15 Yoga ◆ 2C - Kaouther
16h30 – 17h25 Yoga ○ 2B - Kim	17h – 18h Kung Fu (parent-enfant) ☉ Gym - Paul (4+)					
17h30 – 18h25 Yoga ☉ 2C - Kim	17h30 – 18h25 Pila-yoga ◆ 2B - Sasha	16h30 – 17h30 Kung Fu ◆ 2B - Paul (8-12)	17h30 – 18h25 Step ■ 2C - Nathalie Gagnon			
17h30 – 18h30 Step ■ 2B - Guillaume	17h30 – 18h25 Aéro-intervalles ☉ 2C - Guillaume	17h30 – 18h25 Yoga ☉ 2C - Kim	17h30 – 18h25 Yoga ☉ 2B - Rebecca	17h30 – 18h30 Yoga ☉ 2B - Laurel	17h30 – 18h30 Tonus ☉ 2C - Micheline	
	17h30 – 19h Atteindre l'équilibre ☉ 2A - 3C		17h30 – 19h Atteindre l'équilibre ☉ 2A - 3C			
18h30 – 19h15 Cardio Cycle ☉☉ 2A	18h30 – 19h15 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Claudine	18h – 19h Pilates ☉ 2B - Anne-Christine	18h30 – 19h15 Cardio Cycle ☉☉ 2A			
NOUVEAU 18h30 – 19h30 Tonus barre ■ Gym - Guillaume	18h30 – 19h25 Tonus ☉ 2C - Guillaume	18h – 19h Camp d'entraînement ■ Gym	18h30 – 19h25 Pilates ☉ 2B - Sasha	18h30 – 19h25 Pilates ☉ 2B - Sasha	NOUVEAU 18h30 – 20h Club triathlon (vélo) ☉ 2A - Johanne/Michel	
18h30 – 19h30 Zumba ☉ 2C - Marieve	NOUVEAU 18h30 – 19h25 Danse Mix ☉ 2B - Sasha	18h30 – 19h15 Cardio Cycle ☉☉ 2A - Lucie	18h30 – 19h25 Hip Hop ☉ 2C - Anne-Christine	18h30 – 19h25 Hip Hop ☉ 2C - Anne-Christine	NOUVEAU 19h30 – 20h30 Danse du monde ☉ 2C - Mandy	
	19h30 – 20h25 Kung Fu ○ 2C - Paul	18h30 – 19h45 Danse africaine ☉ 2C - Sarah	19h30 – 20h25 Kung Fu ○ 2C - Paul	19h30 – 20h25 Kung Fu ○ 2C - Paul	NOUVEAU 19h30 – 20h30 Danse du monde ☉ 2C - Mandy	
19h30 – 20h30 Aéro-samba ☉ 2B - Cantelli	19h30 – 20h30 Tai Chi ☉ 2B - Josée	19h30 – 20h30 Yoga-méditation ☉ 2B - Razielle	19h30 – 20h45 Danse Cerceau ☉ 2B - Rebecca	19h30 – 20h45 Danse Cerceau ☉ 2B - Rebecca	19h30 – 20h45 Capoeira ☉ 2B - Colette	
19h30 – 21h Capoeira ☉ Gym - Colette	20h30 – 21h45 Kung Fu ■◆ 2C - Paul	20h – 21h30 Tango ☉ 2C - Véronique	20h30 – 21h45 Kung Fu ■◆ 2C - Paul	20h30 – 21h45 Kung Fu ■◆ 2C - Paul		

Cours d'art visuel Début des cours le mardi 6 avril 2010*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					10h – 12h Atelier Aquarelle ■ 3D - Geneviève	
				17h45 – 19h15 Atelier BD (8-13) ☉ 3D - Romina Sol		
	18h30 – 20h30 Intro à l'Aquarelle ● 3D - Geneviève		19h – 21h Atelier Acrylique ☉ 3D - Romina Sol	19h15 – 21h15 Atelier Dessin (16+) ☉ 3D - Romina Sol		

Enfants (4-12 ans) Programme préscolaire et halte-garderie

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						9h – 9h45 Gymnastique (2-4) ☉ (parent/enfant) 2B - Omar
9h30 – 11h45 Matinée Bout'choux 3A-3B	9h30 – 11h45 Matinée Bout'choux 3A-3B	8h30 – 12h30 Halte-garderie (6 mois-8 ans) 3A-3B	9h30 – 11h45 Matinée Bout'choux 3A-3B	9h – 13h Halte-garderie (6 mois-8 ans) 3A-3B		9h45 – 10h40 Kung Fu ☉ Gym - Paul (4-7)
	NOUVEAU 10h – 11h Éveil musical 2B	10h – 11h30 École des Souris (2-5) Zone jeunesse	10h – 13h Halte-garderie (6 mois-8 ans) 2B	10h – 11h Précogym Gym (2-4 ans)	10h30 – 11h55 Basket-ball ☉ Gym - Alain (8-12)	10h – 10h45 Gymnastique ☉ 2B - Omar (5-6)
			10h15 – 11h15 Les mains qui parlent (6-18 mois) Zone jeunesse		12h – 13h Soccer ☉ Gym - Omar (6-8)	10h45 – 11h45 Kung Fu ☉ Gym - Paul (8-12)
13h – 16h Halte-garderie (6 mois-8 ans) 3A-3B	13h – 16h Halte-garderie (6 mois-8 ans) 3A-3B				13h – 14h Danse cerceau ☉ 2B - Rebecca (6-11)	11h – 11h45 Gymnastique ☉ 2B - Omar (7-8)
	17h – 18h Kung Fu (parent-enfant) ☉ Gym - Paul (4+)	16h30 – 17h30 Kung Fu ◆ 2B - Paul (8-12)	15h30 – 18h30 Halte-garderie (6 mois-8 ans) 3A-3B		13h – 14h Fêtes d'enfants Gym (2+)	13h – 15h Fêtes d'enfants Gym (2+)

Zone jeunesse ** La Zone Jeunesse se réserve le droit d'annuler les cours si l'assistance est de moins de 5 personnes.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15h30 – 20h Activités régulières	15h30 – 21h Activités régulières	15h30 – 21h Activités régulières	15h30 – 21h Activités régulières	15h30 – 22h Activités régulières	13h – 18h Activités régulières	
16h30 – 17h45 Parkour Gym (10-17)	16h30 – 18h Arts martiaux Gym (15-17)	16h30 – 17h45 Activités libres Gym (10-17)	16h30 – 18h Taekwondo/Parkour Gym (10-17)	16h30 – 18h30 Soccer pratique gars Gym (15-17)	14h – 15h Soccer libre Gym (10-17)	
16h30 – 17h30 Aide aux devoirs Salon jeunesse	18h – 20h Soccer pratique garçons Gym (12-14)	16h30 – 17h30 Aide aux devoirs Salon jeunesse	18h – 20h Hockey cosom Gym (10-17)	18h30 – 20h30 Basket-ball libre Gym (10-17)	15h – 17h Basket-ball libre Gym (10-17)	
		16h30 – 17h30 Activité cuisine Cuisinette				
17h – 18h Atelier d'écriture Slam/Rap	16h15 – 17h25 Hip Hop / Crunk	19h – 20h Activités libres Gym (10-17)	16h30 – 17h30 Atelier vidéo	16h15 – 17h25 Multidanses		

CENTRE DU PARC

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal

5550, avenue du Parc
Montréal (Québec) H2V 4H1
Tél. : (514) 271-9622
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
6h45 à 23h

Samedi et dimanche
8h30 à 20h

Jours fériés

Les 5 avril et 24 mai.

Cours de groupe annulés, pas de cours d'aquaforme. Salle d'entraînement et piscine: activités maintenues.

NIVEAUX

- Débutant
- Intermédiaire
- ◆ Avancé
- ☉ Tous niveaux
- en douceur

✍ Inscription obligatoire
Pré-inscription : à partir 21 mars 10
Inscription : à compter 28 mars 10

\$ Frais supplémentaires

☉ Cardio cycle: Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 30 minutes avant le début des cours.

Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis.

* Vernissage des élèves (dans le cadre de la campagne de financement) : 4 et 5 juin. Veuillez prendre note que pour l'occasion, les cours seront annulés dans la salle 2B.

Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours si l'assistance est de moins de 10 personnes.

Tous les cours de groupe sont accessibles pour les abonnés de 12 ans et plus.

Veuillez consulter le tableau d'informations à l'accueil.

Programmes famille :

Programmes pour parents et /ou tuteurs qui veulent passer du temps de qualité avec leur enfant. Les enfants âgés de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Préscolaire (jusqu'à 5 ans) :

Tous les enfants doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Enfants (6-11 ans) :

Les enfants âgés de 6 et 11 ans doivent être accompagnés d'un adulte lors de leurs déplacements dans le centre YMCA (sauf dans la zone jeunesse).

Adolescents (12-17 ans) :

Les ados qui veulent utiliser les machines cardiovasculaires ou le circuit Atlantis et poids libres doivent suivre la formation politique ados. L'accès aux poids libres est réservé aux membres de 13 ans et plus. Présentez vous au comptoir du service à la clientèle pour de plus amples renseignements.

Gymnase Activité spéciale le lundi 29 mars de 18h à 19h30 : «SUPER WORKOUT DE DÉBUT DE SESSION»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h – 8h Activités libres	7h – 8h Triathlon (Course) ☺ Ext-Gym Johanne/Michel	7h – 9h Activités libres	7h – 9h Activités libres	7h – 9h Activités libres	8h30 – 10h30 Prog. communauté	8h30 – 9h30 Prog. communauté
9h15 – 11h30 Programmes famille					10h30 – 11h55 Basket-ball ☺ Alain (8-12)	9h45 – 10h45 Kung Fu ☺ Paul (4-7)
11h30 – 14h30 Activités libres					12h – 13h Soccer ☺ Omar (5-8)	10h45 – 11h45 Kung Fu ☺ Paul (8-12)
14h30 – 16h30 Repères	14h30 – 16h30 Prog. communauté	14h30 – 16h30 Repères	14h30 – 16h30 Repères	14h30 – 16h30 Repères	13h – 14h Fêtes d'enfants (2+)	13h – 15h Fêtes d'enfants (2+)
16h30 – 17h45 Parkour Zone jeunesse	16h30 – 18h Arts martiaux Zone jeunesse	16h30 – 17h45 Activités libres Zone jeunesse	16h30 – 18h Taekwondo/Parkour Zone jeunesse	16h30 – 18h30 Soccer pratique garçons Zone jeunesse	14h – 15h Soccer libre Zone jeunesse	15h – 19h30 Programmes à la communauté
18h30 - 19h25 Tonus ■ Guillaume	17h – 18h Kung Fu (4+) ☺ (parent/enfant) - Paul	18h – 19h Camp d'entraînement ■	18h – 20h Hockey cosom Zone jeunesse	18h30 – 20h30 Basket-ball libre Zone jeunesse	15h – 17h Basket-ball libre Zone jeunesse	
19h30 – 21h Capoeira ☺ Colette	18h – 20h Soccer pratique garçons Zone jeunesse (12-14)	19h – 20h Activités libres Zone jeunesse			17h – 19h30 Basket-ball libre ☺ (16+)	
21h – 22h30 Basket-ball libre ☺ (16+)	20h – 22h30 Programmes à la communauté	20h – 22h30 Programmes à la communauté	20h – 22h30 Programmes à la communauté	20h30 – 22h30 Volleyball libre ☺		

Festival jeunesse des YMCA le 25 avril : aucune activité dans le gymnase

Piscine (Bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h – 8h55 Bain libre adultes						
9h – 9h55 Aquaforme ☺ Anne-Marie	9h – 9h55 Bain libre Abonnés familles	9h – 9h55 Aquaforme ☺ Fanny	9h – 9h55 Cours pour bébés	9h – 9h55 Aquaforme ☺ Fanny	8h45 – 10h55 Cours enfants	8h45 – 10h55 Cours enfants
10h – 10h55 Programme communauté						
11h – 11h55 Aquaforme ○ Germain	11h – 11h55 Prog. communauté	11h – 11h55 Prog. communauté	11h – 11h55 Prog. communauté	11h – 11h55 Aquaforme ○ Fanny	11h – 11h55 Aquaforme ☺ Anne-Marie	11h – 11h55 Aquaforme ☺ Imen
12h – 13h25 Bain libre adultes					12h – 12h55 Bain libre adultes	12h – 12h55 Bain libre adultes
13h30 – 14h55 Programme communauté					13h – 15h25 Cours enfants	13h – 14h25 Cours enfants
15h – 16h25 Bain libre pour tous					15h30 – 16h55 Bain libre pour tous	14h30 – 16h55 Bain libre pour tous
16h30 – 18h55 Équipe de natation ☺	16h30 – 18h55 Équipe de natation ☺	16h30 – 18h55 Équipe de natation ☺	16h30 – 18h55 Équipe de natation ☺	16h30 – 19h55 Cours enfants		
19h – 19h55 Aquaforme+ ◆ Steve	19h – 20h25 Triathlon & Maîtres ☺	19h – 19h55 Aquaforme ☺ Anne-Claudel	19h – 20h25 Triathlon & Maîtres ☺		17h – 19h Médaille de bronze	17h – 17h55 Bain libre adultes
20h – 20h55 Cours adultes ■	20h30 – 21h55 Bain libre adultes	20h – 20h55 Cours adultes ◆	20h30 – 21h55 Bain libre adultes	20h – 20h55 Bain libre Abonnés adultes	17h – 19h30 Prog. communauté	18h – 19h30 Prog. communauté
21h – 21h55 Bain libre adultes		21h – 21h55 Bain libre adultes		21h – 21h55 Bain libre adultes		

Description des cours

Cours de conditionnement physique

Aéro-intervalles : Vous pourrez atteindre vos besoins au niveau cardio vasculaire et musculaire dans ce cours aéro-intervalles. Ce cours suit les principes du travail et de la récupération dans des intervalles aérobiques avec et sans sauts et musculation. Utilisation des poids libres, des élastiques, des bandes élastiques et autres équipements seront utilisés.

Aéro-pilates : Une portion cardio-vasculaire, suivie d'un cours de pilates.

Aéro tonus : Cours d'aérobic suivi d'une section de raffermissement musculaire. Étirements et relaxation.

Aquaforme : Séance d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire efficace dans un milieu sans impact. La grande résistance de l'eau et le matériel varié offrent une charge de travail intense tout en minimisant les chocs sur les articulations. Excellent pour les personnes de niveau débutant à avancé (les mouvements peuvent être facilement modifiés en fonction des besoins des divers niveaux de condition physique) et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Camp d'entraînement : Cours intense qui vous permettra d'améliorer votre force, votre vitesse et votre puissance. Pas de chorégraphie et musique en sourdine. Entraînement de base cardio-vasculaire et musculaire (sauts et courses).

Cardio Cycle : Entraînement sur vélo stationnaire. Entraînement intense mais pouvant être adapté au niveau de condition physique de chacun. Apportez une bouteille d'eau et une serviette, il va faire chaud! Arrivez au moins 5 minutes avant le début de la séance pour l'ajustement de votre vélo. Il y a un nombre limité de vélos donc vous devrez vous procurer une carte au comptoir d'accueil 20 minutes avant le début du cours. Premiers arrivés, premiers servis !

Étirements : Pour améliorer la souplesse des gros groupes musculaires tels que les ischio-jambiers, les quadriceps, etc. grâce à différents exercices d'étirement qui consistent à étirer les fibres musculaires dans leur longueur pour bien assouplir le muscle.

Gymnastique : Par le biais de jeux récréatifs votre enfant développera ses habiletés motrices, d'équilibre et proprioceptives. Les instructeurs aborderont des notions de gymnastique au sol. Un cours dynamique et amusant qui regroupe toutes les composantes d'une bonne forme physique! Pour les groupes suivants: 2-4, 5-6 ans et les 7-8 ans.

Préscogym : Activités de socialisation et d'apprentissage par le jeu dans un environnement sûr et amusant fait de tapis de sol, de modules et de structures de jeu variées.

Step : Ce cours consiste à monter sur une plate-forme ajustable et à en descendre, et à exécuter divers enchaînements de mouvements sur cette plate-forme. L'intensité du cours peut être modifiée en élevant ou en abaissant la plate-forme. Entraînement cardio-vasculaire et musculaire.

Tonus : Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement musculaire faisant travailler tous les principaux groupes de muscles. Des poids libres, des tubes, élastiques, «Body Bar», ballon suisse et poids du corps peuvent servir de résistance. Ces cours visent à améliorer la force, l'endurance et le tonus musculaire de tout le corps.

Tonus avec ballon : Cours axé sur le renforcement musculaire et la détente. Tonifie les muscles fonctionnels et posturaux par l'utilisation des ballons suisses. Permet d'améliorer la stabilité tout en travaillant les différents groupes musculaires.

Tonus / barre : Cours pré-chorégraphié où chaque groupe musculaire est travaillé séparément sur une chanson pendant une période déterminée avec des barres. Ce cours vous permettra d'améliorer votre force et votre endurance musculaire.

Triathlon : Capable de nager 25 mètres ? De pédaler ou de courir à votre rythme pendant 20 minutes ? Un choix pour développer vos capacités cardio-vasculaires et musculaires à travers un entraînement complet. Inscription obligatoire.

Danse

Aéro-Salsa : Cours de type aérobic basé sur des enchaînements de chorégraphies propres à la salsa, une danse improvisée d'origine latino-américaine.

Aéro-Samba : La samba enseignée selon le style propre au carnaval de Rio! Cette danse brésilienne populaire comporte des mouvements de jambes et de bras particuliers ainsi qu'une multitude de pas.

Danse Africaine : Cours de danse d'Afrique de l'Ouest. Dynamiques, énergétiques et amusants. Les cours sont accompagnés de percussions.

Danse Cerceau : La Danse Cerceau combine le dynamisme de la danse avec un grand cerceau alourdi. Cet entraînement amusant et dynamique renforce les abdominaux, tonifie les cuisses, fesses et bras, et aide à améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Danse du Monde : Danse Inspirée des styles en provenance de l'Inde, du Moyen-Orient et de l'Afrique. Le traditionnel et le moderne se rejoignent dans une ambiance dynamique.

Danse mix : Un cours multi-facettes explorant des enchaînements et des chorégraphies inspirées de styles de danse variées comme le jazz, le hip hop, le funk, la salsa et autres.

Hip Hop : Enchaînements de chorégraphies inspirées de ce style musical en vogue. Mélange de funk et de figures acrobatiques, une façon passionnante de canaliser son énergie! De loin la danse la plus populaire chez les jeunes.

Tango : Le tango argentin est une danse pleine de subtilités. Le cours permet d'aborder les figures de base et de développer la musicalité et l'écoute entre les partenaires. Venez avec ou sans partenaire et munis de souliers souples (pas de semelles antidérapantes, pas de talons hauts).

Zumba : Un mélange tonique et sensuel de danse latine et de gymnastique. Le zumba, dérivé de rumba, est basé sur des routines chorégraphiées alliant des pas de danse en aérobic et des mouvements pour sculpter le corps. Sexy, énergique, intense et plaisir garanti !

Arts martiaux

Capoeira : La Capoeira est un art martial dansé afro-brésilien, esthétique et spectaculaire. Originnaire du temps de l'esclavage, cette danse bataille a évolué en un mélange de mouvements corporels fascinants, augmentant la force naturelle, l'énergie, l'agilité et la flexibilité.

Chindai : Art martial fondé sur la gymnastique respiratoire et énergétique, la maîtrise du corps et de la technique par la force de la concentration et la puissance de l'esprit.

Tai-Chi : Art martial de santé, d'origine chinoise, composé de mouvements souples et lents favorisant la détente, la concentration, l'équilibre et la coordination. Style yang, forme courte et forme longue.

Kung Fu : Cours d'initiation au Kung Fu. Durant cette classe votre enfant découvrirait et mettra en application les fondations des arts martiaux. De plus, il aura un apprentissage et de l'entraînement individuel plus spécifique pour développer sa connaissance du Kung Fu et l'entraînement individuel. Cette classe couvre les mouvements de base et la culture de White Crane Kung Fu, avec une emphase sur le développement de la force et de l'estime de soi. Pour les 4-7 ans et pour les 8-12 ans.

Kung Fu parent/enfant : Lors de cette activité, vous aurez l'occasion de vous initier au Kung Fu en compagnie de votre enfant. Une activité appropriée pour toute la famille !

Corps & Esprit

Pilates : La méthode Pilates est une série d'exercices au sol qui active la circulation et tonifie le corps en profondeur. Favorise une bonne posture et le maintien d'un équilibre corporel tout en développant la force, la flexibilité et l'endurance. Affine, allonge et fortifie la musculature. Pilates améliore aussi la performance athlétique, l'agilité, apaise les tensions et le stress.

Pilates ballon : Cours de Pilates avec ballon suisse.

Pilates postnatal : Cette séance d'entraînement Pilates post-natale visera à renforcer des groupes de muscles spécifiques principaux. Nous concentrerons nos efforts à renforcer la ceinture pelvienne et les muscles abdominaux, en plus d'améliorer la souplesse de la colonne vertébrale. Le tout permettra d'améliorer la posture et la tenue de corps. (Avec bébé 1-10 mois).

Pila-Yoga : Ce cours est un mélange de disciplines du corps et de l'esprit, telles que le yoga et le Pilates. Ce cours intègre la réflexion, l'attention du mouvement. L'exécution des exercices, des techniques du Yoga et des exercices posturaux du Pilates favorisent la flexibilité et la force musculaire.

Power Yoga : Une suite ininterrompue de mouvements et de postures basée sur le style Ashtanga, une forme de yoga dynamique et physique. Travail de concentration, de respiration et mouvements constants augmentent la chaleur corporelle. Combine force, souplesse, stabilité et travail de posture pour procurer un bien-être à la fois physique et mental.

Yoga : Le Hatha yoga permet d'accroître la flexibilité et l'équilibre, réduit le stress, et vise à atteindre une profonde relaxation en plus de renforcer les muscles du corps. Apprentissage de la respiration et de l'alignement à travers des postures variées.

Yoga méditation : Permet d'acquérir une plus grande souplesse, réduit le stress et tonifie le corps tout en nourrissant l'esprit. La méditation est une technique spirituelle visant le repos complet du corps et de l'émergence d'un état de conscience calme et concentré.

Yoga Prénatal : Ce cours intègre des exercices de respiration, de méditation et des exercices physiques (*asanas) adaptés à la femme enceinte (cours de prénatal) et à la nouvelle maman (cours de post-natal avec bébé). Les exercices spécifiques à la grossesse aident à tonifier les muscles du périnée, du vagin et de la vessie, à soulager les tensions du dos, les lourdeurs dans les jambes et autres symptômes dus à cette période de changement.

Yoga Postnatal : (avec bébé 1-10 mois).