

## ÉTÉ 2026

8 JUIN AU 16 AOÛT

Venez découvrir nos nouveautés et profitez de nouvelles opportunités d'entraînement adaptées à tous les niveaux!

Venez également découvrir notre sélection de cours offerts dans les salles multifonctionnelles

Ces activités sont admissibles au Forfait Énergie et Bien-Être.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H00							
9H00							
10H00	Qi-Gong 9H30-10H30					Cardio-vélo rythmé 9H30-10H15	
11H00	Conditionnement physique aînés actifs 10H-11H		Conditionnement physique aînés actifs 10H00-11H00				
12H00						Tonification du corps complet 11H00-12H00	
13H00					Tabata Express 12H00-12H45		
14H00							
15H00							
17H00							
18H00	Cardio-vélo performance 17H30-18H15						
		Cardio-vélo rythmé 18H30-19H15					
		Pilates au sol 18H30-19H30					
19H00				Zumba 18H30-19H30			
	Power Yoga 19H15-20H15						
20H00							
21H00							

## CARDIOVÉLO

### **Cardio-vélo – Performance**

Un cours intense conçu pour repousser tes limites ! Axé sur la puissance, l'endurance et la performance, ce cours propose des intervalles exigeants, des montées soutenues et des sprints dynamiques. Idéal pour les participants qui recherchent un défi physique et souhaitent améliorer leur condition cardiovasculaire rapidement.

### **Cardio-vélo – Rythmé**

Laisse-toi porter par la musique dans ce cours énergisant et motivant ! Les mouvements sont synchronisés au rythme pour une expérience immersive et ludique. Entre cardio, coordination et plaisir, ce cours combine effort et ambiance pour te faire bouger autrement. Parfait pour ceux qui aiment s'entraîner en musique et se dépasser dans le plaisir.

HORAIRE			
<b>Lundi</b>	<b>17H30 À 18H15</b>	<b>PERFORMANCE</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Mardi</b>	<b>18H30 À 19H15</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Samedi</b>	<b>9H30 À 10H15</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Arianne Valiquette</b>


## DANSE


### **Zumba**

Un cours de danse fitness énergique qui combine des mouvements simples inspirés de différents styles de danse latine et internationale. Sur des rythmes entraînants, vous améliorez votre condition cardiovasculaire, votre coordination et votre endurance tout en vous amusant. Idéal pour bouger, se défouler et brûler de l'énergie dans une ambiance festive et motivante.

HORAIRE			
<b>Jeudi</b>	<b>18H30 À 19H30</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>Ana Paula Vicente</b>


## ÉQUILIBRE & DÉTENTE


 **Power Yoga** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-  
Un cours de yoga dynamique et fluide qui combine force, endurance et flexibilité. À travers des enchaînements soutenus et des postures plus intenses, vous travaillez l'ensemble du corps tout en améliorant votre concentration et votre contrôle respiratoire. Idéal pour ceux qui recherchent un entraînement physique complet inspiré du yoga, dans une ambiance énergique et motivante.


 **Qi Gong** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-  
Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, combinant mouvements lents, respiration contrôlée et concentration. Les exercices sont fluides et accessibles à tous, favorisant la détente, l'équilibre et la souplesse. Le Qi Gong aide à réduire le stress, améliorer la mobilité et cultiver un bien-être global, dans une ambiance calme et apaisante.

HORAIRE			
Lundi	9H30 À 10H30	QI-GONG	Isabelle Laflamme
	19H15 À 20H15	POWER YOGA	Sandra Herrera

## MISE EN FORME

 **Tabata Express**  
Le Tabata Express est une forme de HIIT basée sur des intervalles de 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées sur 8 cycles. Il combine cardio et musculation pour un entraînement court, intense et très stimulant.

 **Pilates au sol** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-  
Méthode douce de renforcement des muscles profonds, axée sur la posture, la respiration et le contrôle du mouvement. Elle améliore la stabilité, la souplesse et la conscience corporelle.

 **Tonification du corps complet**  
Entraînement global visant à travailler l'ensemble des groupes musculaires. Il permet d'améliorer le tonus, la force, la posture et la condition physique générale dans une ambiance dynamique.

HORAIRE			
Mardi	18H30 À 19H30	PILATES AU SOL	Zackarya THT
Vendredi	12H00 À 12H45	TABATA EXPRESS	Tony Tétreault
Samedi	11H00 À 12H00	TONIFICATION DU CORPS COMPLET	Nancy THT

## MISE EN FORME POUR AINÉS

### **Conditionnement physique – Aînés actifs**

Un cours plus dynamique et soutenu, conçu pour les aînés actifs qui souhaitent augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en restant sécuritaires et adaptés. Idéal pour se dépasser, améliorer sa condition physique et maintenir un mode de vie actif.

### HORAIRE

<b>Lundi</b>	<b>10H00 À 11H00</b>	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Jean Proulx</b>
<b>Mercredi</b>	<b>10H00 À 11H00</b>	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Jean Proulx</b>