

Inclus (abonnements 3 et 12 mois)

Motion training

Unique en son genre, une session qui file à tout allure. L'activité parfaite pour les gens désireux de définir leur silhouette tout en vivant une expérience hors du commun. Énergie garantie et endorphine à la sortie.

Boxe, l'atelier

L'activité sportive la plus en vogue en ce moment. Venez repousser vos limites grâce au régime d'entraînement intense et authentique associé à cette discipline. Deux niveaux offerts B1 pour le Rocky débutant et B2 pour le cogneur établi.

Danse africaine

Le rythme dans la peau, les sonorités africaines, des mouvements amples et gracieux qui font brûler les calories en voyageant.

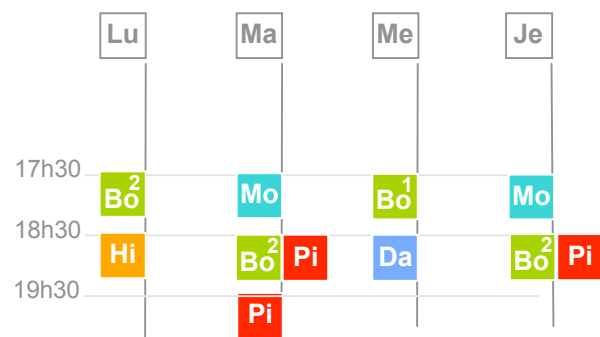
Hip hop abdos

Un travail centré sur les abdominaux via la danse hip hop. Rythme endiablé, résultats au fil d'arrivé sans les traditionnels exercices au sol.

Pilates

Vos muscles abdominaux et fessiers seront particulièrement sollicités dans la pratique de cette discipline axée sur la posture, l'alignement approprié du corps et le contrôle de la respiration. Idéal pour l'obtention d'un corps élancé, puissant et solide.

Horaire hiver 2008



La formule «premier arrivé premier servi» est appliquée, vous présenter avant le cours à la réception pour réserver votre place. Cet horaire peut changer sans préavis. Lorsque la température le permet les cours « formule plein air » seront à l'extérieur.

EN VIGUEUR DÈS LE 15 AOÛT 2008

HOR-LM-V09

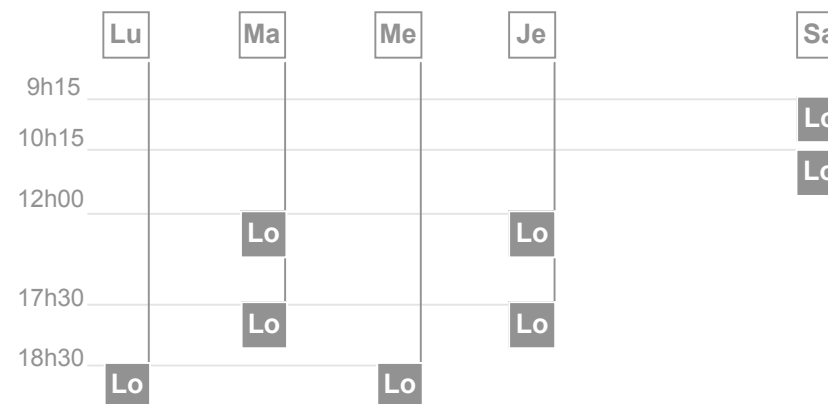
Locospin (ergo cycle en groupe)

Locospin

50 minutes d'adrénaline pure sur ergo cycles ultramodernes. Joignez-vous au peloton et venez brûler entre 500 et 800 calories dans une atmosphère motivante sans pareille!

Ce cours est disponible pour un léger supplément pour les membres réguliers du studio, en abonnement avec accès limité et à la carte.

Horaire hiver 2008



La formule «premier arrivé premier servi» est appliquée, vous présenter avant le cours à la réception pour réserver votre place. Cet horaire peut changer sans préavis.

EN VIGUEUR DÈS LE 11 OCTOBRE 2008

HOR-LM-V09