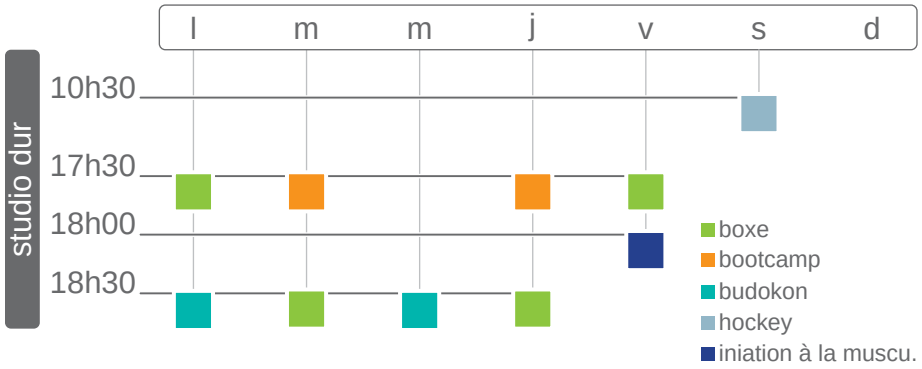
LOCOMOTION

cours ▪ 30 août au 19 déc.'10
www.studiolocomotion.com



boxe

Ce cours s'inspire de l'entraînement que s'impose le boxeur. Vous devez parfaire votre technique devant le miroir, travailler vitesse et puissance sur le sac de sable, améliorer vos capacités cardiovasculaires en sautant à la corde, tonifier vos abdominaux à l'aide de « medicine ball » ou simuler le combat en frappant dans les mitaines de l'entraîneur.

bootcamp

Entraînement cardiovasculaire et musculaire intégré ayant pour but de développer le niveau de conditionnement physique général à travers des séquences d'exercices de haute intensité exécutés sous formes de circuit.

nouveau

budokon

Le mot Budokon signifie: "La voie du guerrier spirituel". Ce cours est un entraînement de fusion intégrant le yoga, les arts martiaux mixtes et la méditation pour créer une discipline permettant aux participants de tous âges et de tous niveaux de conditionnement physique de développer leur conscience corporelle (mobilité et motricité) et leur condition physique.

hockey du samedi

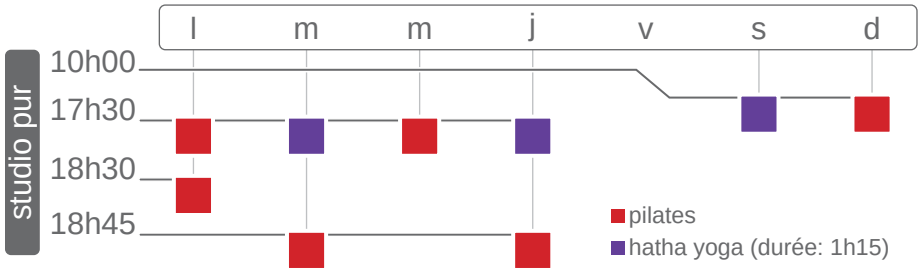
Les puretdur du hockey pourront s'affronter dans le stationnement du Studio lors d'un match amical. Bâtons et équipement de gardien sont fournis par le Studio. Le rendez-vous de la semaine!

initiation à la musculation

Certains exercices représentent pour le monde de l'entraînement ce que les mathématiques représentent pour les sciences : la base, le noyau central. Maîtriser ces exercices vous assure efficacité et sécurité à l'entraînement. Chaque semaine, un mouvement est passé en revue, décortiqué et enseigné. Les consignes de posture, les variantes ainsi que les contre-indications sont également discutées.

LOCOMOTION

cours ▪ 30 août au 19 déc.'10
www.studiolocomotion.com

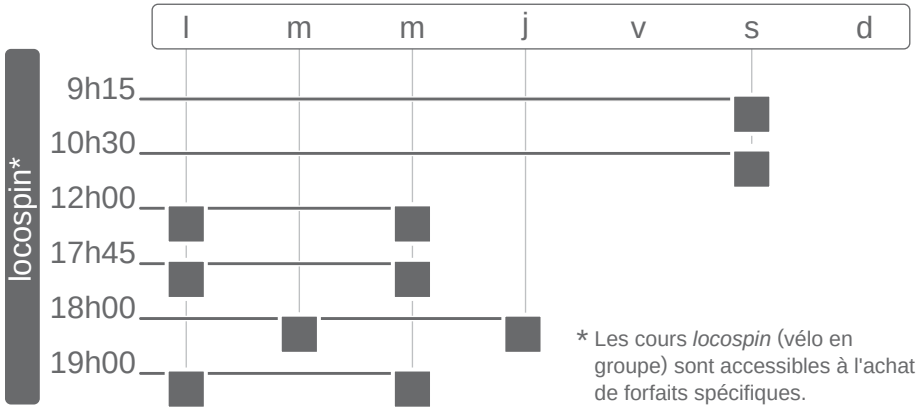


hatha yoga

Venez allier détente et activité physique. Le yoga a fait ses preuves et s'inscrit aujourd'hui parmi les activités les plus efficaces vers l'obtention d'une santé globale. Au fil des séances, les mouvements de flexion et d'étirement favoriseront votre souplesse, stimuleront votre système digestif et amélioreront votre circulation sanguine. (Durée: 1h15)

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.



locospin

Dans une atmosphère motivante sans pareil, joignez-vous au peloton et venez brûler entre 500 et 800 calories! Pendant près d'une heure, vous pédalez au rythme de la musique. Bien que l'entraîneur vous guide durant toute la durée de votre trajet, vous demeurez en contrôle de la résistance du vélo. Un entraînement exigeant, idéal pour donner du tonus à vos jambes et à vos fesses et améliorer votre cardio.

publié le 3 novembre 2010