

Note: Les heures en rouge (18h00, 18h30, 19h00 ou 17h15) soulignent un changement au niveau d'une plage horaire par rapport à la session précédente.

## ■ 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.

de retour

## ■ f.e.s.s.e.

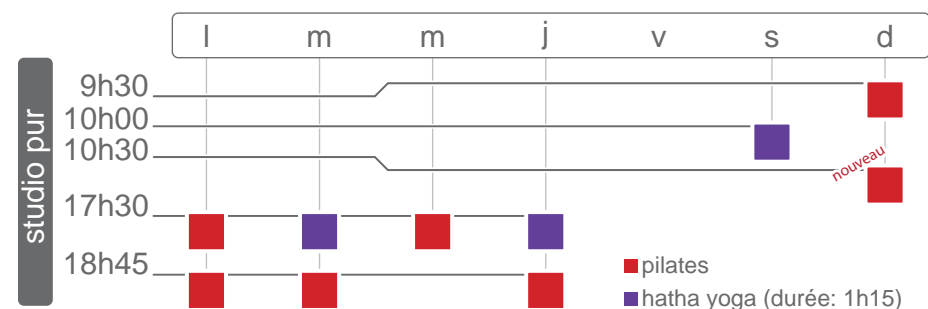
Force et Endurance des Stabilisateurs Spécifiques à l'Entraînement – Un cours "cuisses, fesses et abdos" réinventé. Les muscles fessiers et abdominaux sont de puissants stabilisateurs, tant pour le dos que pour le bassin et les jambes, aidant à la performance, à la posture et à la prévention des blessures. En plus de travailler à développer le potentiel esthétique de votre "6-pack" et de votre arrière-train, ce cours contribuera à développer leurs qualités cachées par des exercices alliant puissance et stabilisation pour une force sans précédent et une endurance accrue.

## ■ 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!

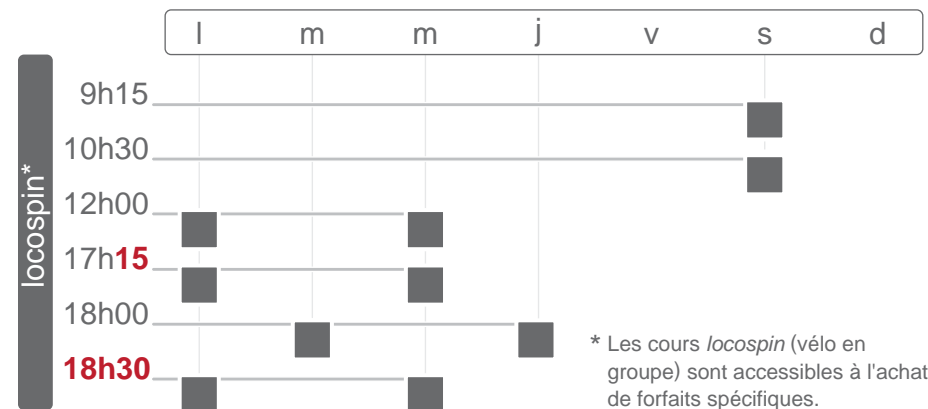


## ■ hatha yoga

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, rejoignez-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 pour les jambes, fessier et le cardio.