

■ boxe

L'inspiration: l'entraînement classique du 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.

■ kettlebell physique

Entraînement d'exercices balistiques combinant la force, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité, effectué à l'aide d'un poids moulé appelé kettlebell, ressemblant à un boulet de canon muni d'une poignée.

■ zumba®

Entraînement aérobic coloré, inspiré des danses latines, procurant une dépense calorique élevée tout en faisant la fête.

■ abdoflex

Deux blocs de trente minutes dédiés aux enfants terribles de l'entraînement: les abdominaux et la flexibilité.

■ locopump

L'ultime entraînement musculaire, visant à définir la musculature et développer l'endurance ainsi que la force des principaux groupes musculaires.

■ hockey du samedi

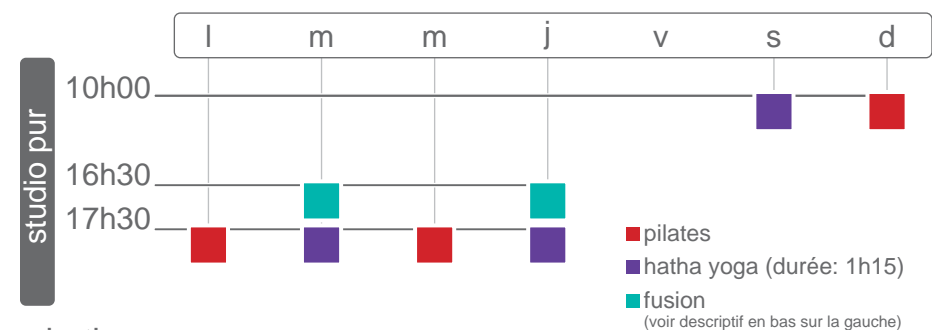
Les **puretdur** du hockey pourront s'affronter dans le stationnement du Studio lors d'un match amical. Bâtons et équipement de gardien fournis par le Studio.

■ fusion

Ce cours fusionne des disciplines misant sur la conscience corporelle telles le yoga et le Pilates à un entraînement musculaire. Des chorégraphies enchaînées pour le développement d'un corps sain pour un esprit sain en utilisant force, endurance, flexibilité, équilibre et posture.

ZUMBA® est une marque déposée de Zumba Fitness, LLC, utilisée avec permission.

studio pur

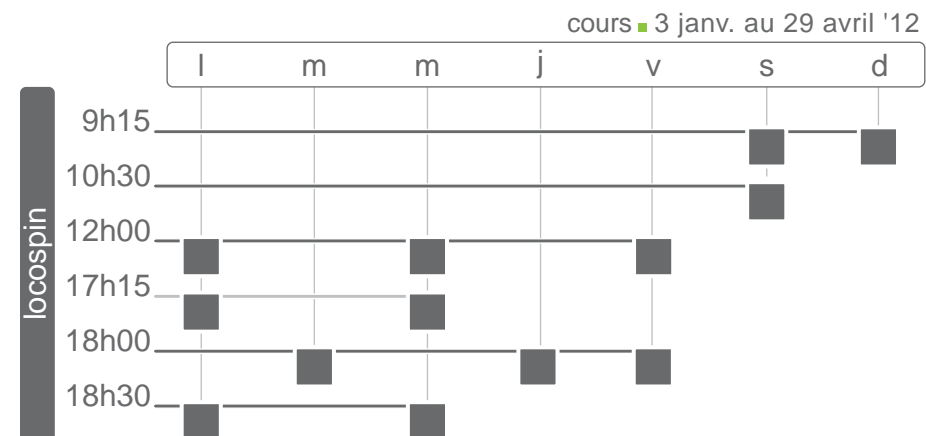


■ hatha yoga

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. Exigeant pour les jambes, les muscles fessiers et le cardio.