

Horaire d'Exercice en Groupe

Dès le 9 janvier 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h30-7h30 Spinning Mélanie ◆ □	7h-8h CrossFit Catherine M. \$◆△ nouveau	6h30-7h30 Spinning Martin J. ◆ □	6h30-7h15 Tread & Shred™ Erin ◆△	7h-8h CrossFit Catherine M. \$◆△ nouveau		
9h-10h Spinning Jimmy ◆ □	9h-10h 20-20-20 Cindy □ nouveau	9h-10h Spinning Erin ◆ □	8h30-9h30 Body Design Erin □	9h-10h Spinning Uli ◆ □	8h30-10h Spinning Éric ◆ □	
9h-10h Step Guylaine △	10h05-11h05 Tonification & Étirements Sylvia □	9h-10h Yoga Anusara Inspired™ Jeanine △	9h35-10h35 Aero Cardio Guylaine □ nouveau	9h15-10h15 Zumba Kareen □ nouveau	9h-10h Jukari Fit to Fly™ Chantal ◆ □	9h15-10h15 Yoga Catherine □
10h-11h Yoga Anusara Inspired™ Jeannine □	10h30-11h30 CrossFit Catherine M. \$◆△ nouveau	10h15-11h15 Jolt Katie □ nouveau		10h-11h CrossFit Catherine M. \$◆△ nouveau	9h-9h30 5-Fit Pamela ◆△	10h30-11h30 Spinning Catherine ◆ □
				10h30-11h30 Jukari Fit to Fly™ Julie ◆ □	10h-11h CrossFit Sonia \$◆△ nouveau	10h30-11h15 Sweatshop Élisabeth □ nouveau
12h-13h Spinning Uli ◆ □	12h-13h Spinning Nancy Moisan ◆ □	12h-13h Spinning Jimmy ◆ □	12h-13h Spinning Jean-Nicolas ◆ □	12h15-13h Tread & Shred™ Erin ◆△	10h15-11h15 Step & Tone Katie □	
12h00-13h Zumba Kareen □	12h00-13h Hot Iron Cindy □	12h00-13h Fesses d'acier Julie □ nouveau	12h00-13h Jukari Fit to Fly™ Katie ◆ □	12h30-13h30 Hatha Yoga Jeannine □	10h30-11h30 Spinning Erin ◆ □	
	17h30-18h30 Spinning Uli ◆ □				11h30-12h30 Zumbatomic Kareen \$ nouveau	
17h25-18h25 Hatha Yoga Jeannine □	17h30-18h30 Jukari Fit to Fly™ Katie ◆ □	17h30-18h30 Sculpture corporelle Guylaine □ nouveau	17h30-18h15 Spin Xpress Martin J. ◆ □		13h-14h30 Méditation Neal \$ □ nouveau	
17h30-18h15 Spin Xpress Chantal ◆ □	18h-18h30 5-Fit Pamela ◆△	17h30-18h30 Spinning Geneviève ◆ □	17h30-18h15 Jukari PODS™ Erin ◆ □ nouveau			
18h25-19h25 Spinning Éric ◆ □	18h30-19h15 Tread & Shred™ Erin ◆△	18h-18h30 5-Fit Nicolas ◆△	18h-19h CrossFit Catherine M. \$◆△			
18h35-19h35 Body Design Erin □	18h35-19h35 Zumba Nancy B. ◆ □	18h35-19h35 Double Step Guylaine △ nouveau	18h15-19h15 Jukari Fit to Fly™ Erin ◆ □			
19h-20h CrossFit Catherine M. \$◆△ nouveau	18h45-19h45 Spinning Martin J. ◆ □		18h30-19h30 Spinning Éric ◆ □	18h30-19h30 Spinning Chantal ◆ □		
19h45-20h45 Jukari Fit to Fly™ Chantal ◆ □	19h40-20h30 Pilates Erin □	19h45-20h45 Sweatshop Elisabeth □	19h20-20h20 Zumba Kareen ◆ □			

Légende

- Studio aérobique
- Extérieur
- Studio de Spinning
- Tapis roulants
- PODS
- Studio 5

Niveaux

- Pour tous □
- Interm./avancé △
- Réservation requise ◆
- Frais supplémentaires \$



Pour questions ou commentaires, Erin Holland à eholland@clubmansfield.ca ou au 450 618-0321.

Les classes peuvent être annulée en fonction de la fréquentation.

EXERCISE EN GROUPE, DESCRIPTION DES CLASSES

20 - 20 - 20

Une formule équilibrée combinant 20 minutes d'aérobic, 20 minutes d'entraînement en force, avec 20 minutes d'exercices abdominaux et d'étirements, pour une bonne mise en forme aérobie et anaérobie.

5-Fit

Un cour de 30 minutes qui fait travailler votre corps au maximum. Cette classe consiste en un mélange d'entraînement cardiovasculaire et musculaire. Soyez prêt à sortir de votre zone de confort!

Aero Cardio

Remplie d'action pour combler tous vos besoins cardiovasculaires. Un cour intense composé d'exercices conçus pour vous permettre d'atteindre votre plein potentiel. Une classe extrême, mais tout de même à la portée de tous!

Body Design

100 % muscle! Sculptez votre corps avec des séances de step, des poids libres et des élastiques. Une excellente façon d'améliorer votre force et votre tonus musculaire tout en complétant votre entraînement cardio.

CrossFit

Excuses ou résultats, vous décidez! Un entraînement intense qui combine cardio, force, gymnastique, abdos et entraînement fonctionnel. L'inscription en ligne est requise pour le cours. Frais supplémentaire.

Double Step

Venez-vous amuser dans un cours utilisant 2 Steps, avec une chorégraphie simple et amusante. Idéal pour améliorer son cardio-vasculaire ainsi que l'endurance des jambes.

Fesses d'acier

Cette classe fera monter votre rythme cardiaque à travers une série d'exercices cardiovasculaire. Des intervalles de "squats" et de "lunges" tonifieront votre postérieur comme jamais auparavant!

Hatha Yoga

Une pratique traditionnelle qui met l'accent sur l'union, ou l'équilibrage, des forces opposées au sein du corps (Ha = soleil; Tha = lune). Chaque classe se concentrera sur un ensemble de poses physiques (asanas), techniques de respiration (pranayama), et / ou méditations conçues pour apporter l'équilibre au corps et à l'esprit. (Note: Le Hatha yoga est une pratique physique et ne doit pas être confondu avec «le yoga doux».)

Hot Iron

Le Hot Iron est un cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet. Les participants utilisent des poids de différentes masses, soit isolés soit le plus souvent fixé à une barre d'haltère, et d'un step.

Jolt

Vivifiant ! Une heure d'entraînement qui élèvera votre corps entier vers un niveau supérieur de conscience corporelle ; une fusion de travail cardiovasculaire et de musculation. Utilisez des

exercices différents à chaque semaine pour un entraînement complet!

Jukari Fit to Fly

Programme développé par Reebok et Le Cirque du Soleil. Jukari Fit to Fly™ est un programme d'exercices de 60 minutes, sur trapèze, non seulement amusant, mais c'est aussi efficace visant à améliorer le cardio, l'équilibre, la force musculaire et la stabilité du tronc! Nombre de places limité.

Jukari PODS

Programme développé par Reebok et Le Cirque du Soleil. L'entraînement utilisant le poids de notre corps à l'aide d'un FlySet permet d'adapter les exercices de renforcement musculaire à tous les niveaux de condition physique. Nombre de places limité.

Méditation

Ce cours vous apprendra les techniques anciennes de la méditation non religieuse pour gérer votre vie de façon plus gaie, engagé et amusant. Nous allons également mesurer votre état de santé avant et après le programme afin d'évaluer vos progrès à l'aide de plusieurs enquêtes scientifiques. Frais additionnels.

Classes gratuites en janvier. La session payante débute en février.

Pilates

Développez les muscles profonds de votre corps grâce à des exercices conçus spécialement pour vous éviter la douleur associée aux exercices conventionnels. Augmentez la force de vos abdominaux, le contrôle de votre corps, votre flexibilité, et l'alignement de votre colonne vertébrale, pour une meilleure harmonie de votre corps et de votre esprit.

Sculpture Corporelle

Cours basé sur la musculation et étirements profond des muscles nécessaires au soutien de la colonne, à l'équilibre du bassin et tous les muscles nécessaires à l'entraînement plus intense. Entraînement idéal pour les personnes qui reprennent l'entraînement, ceux qui débute et aussi ceux qui s'entraînent régulièrement et qui désirent améliorer leurs performances.

Spinning

Laissez-vous guider par l'instructeur pendant une promenade imaginaire de 60 minutes, où vous aurez le loisir d'ajuster l'intensité à votre guise. Les nouveaux initiés, autant que les athlètes avérés, sauront tirer profit de ce cours! Venez constater par vous-même pourquoi on raffole tant du Spinning!

Spin Xpress

Le Spinning vous permet de travailler à votre propre rythme, en vous surpassant avec autant ou aussi peu de résistance que votre condition physique vous permet. Vous grimpez des côtes, ferez des sprints et ferez atteindre des sommets à votre rythme cardiaque tout en restant assis! Bienvenue aux participants de tous les niveaux - 45 minutes.

Step

Ce cours vous permettra de travailler votre cardio sur une musique entraînante et une chorégraphie plus élaborée qui mettra votre coordination et votre rythme au défi. Intermédiaire/Avancer

Step & Tonus

Venez-vous amuser en apprenant les mouvements et les déplacements de bases en Step. Cette cour est un mélange de step et de poids libres avec une chorégraphie simple à suivre et sur une musique entraînante.

Sweatshop

Soyez prêt à être à bout de souffle alors que cette classe utilise votre propre corps pour travailler de façon fonctionnelle pour vous définir au maximum. Intense, créatif, mais facile à suivre, c'est l'entraînement "ultime" que vous recherchez.

Tonification & Étirements

Sculptez votre corps; augmentez votre flexibilité. Une excellente façon d'améliorer votre force, votre tonus musculaire et atteignez un état de relaxation et d'apaisement. Redécouvrez les sens de la flexibilité, autant mental que physique.

Tread & Shred

Venez vivre une expérience optimale de coureur avec 45 minutes d'intervalles de vitesse et de pente sur un tapis roulant. Vous mettrez au défi votre système cardiovasculaire et brûlerez un nombre optimal de calories à chaque foulée! Chaque cours saura vous motiver tout en poussant vos limites. C'est le cours parfait pour les passionnés de la course ou de la mise en forme.

Nombre de places limité.

Yoga

Faites renaître le corps et renouveler l'âme pendant que vous apaisez votre esprit en pratiquant la base du yoga. Idéal pour tous - les débutants, ceux qui récupèrent à la suite de blessures ou les habitués qui veulent raffiner leur technique. L'utilisation d'accessoires (blocs, couverture et sangles) aide à placer le corps dans des postures qu'on garde pour une plus longue période. Le corps relaxe, l'esprit prend une pause dans cette méditation tranquille.

Yoga Anusara-Inspired™

Un système de yoga qui reconnaît la beauté dans toute la vie (Shri). Maintenu ensemble par un thème, chaque classe explorera une série de postures (asanas) enseignés à l'aide de différents principes biomécaniques. Avec la pratique continue, cette classe mettra votre corps en équilibre et vous aidera à cultiver une plus grande connexion à votre cœur.

Zumba

Suez au son de la musique latine, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêt à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories.

Zumbatomic (Zumba pour enfant)

3 séances gratuites les 14, 21 et 28 janvier. Session payante dès le 4 février. 4 à 12 ans.