

VIE ACTIVE +

Séance d'entraînement en circuit d'une heure adaptée pour les personnes de 55 ans et plus qui aiment sortir de leur zone de confort. L'entraînement supervisé par un kinésologue et donné dans une ambiance agréable permettra d'améliorer rapidement sa condition physique en repoussant graduellement ses limites tout en respectant sa capacité.

Un peu plus intense qu'un cours de Vie Active standard, ce cours est un heureux mix d'entraînement cardiovasculaire, d'entraînement musculaire et d'entraînement en flexibilité.

SVP, apporter un tapis d'exercice au sol et un ensemble de poids libre de 3lbs et / ou 5lbs.

Professeurs : Brian Carbonneau

Quand : Les jeudis, du 7 avril au 16 juin (10 cours), de 10h30 à 11h30,
Pas de cours le 28 avril, Min. 6 participants

Coût : 125\$

Endroit : Centre Communautaire

BOOTCAMP FONCTIONNEL

Le cours de Bootcamp Fonctionnel est une séance d'entraînement jumelant l'intensité d'un Bootcamp (cardio-militaire) et les autres aspects d'un entraînement fonctionnel. Supervisé par un kinésologue, ce type de séance inclura des exercices cardiovasculaires, d'endurance musculaire, d'équilibre, de mobilité et de flexibilité. Par des mouvements fonctionnels et variés, vous développerez une condition physique générale, en ne laissant aucun aspect de côté. Le Bootcamp fonctionnel, c'est un entraînement équilibré qui vous sort à la fois de votre zone de confort et qui vous fait du bien.

SVP, pour le confort, apporter un tapis d'exercice au sol.

Professeurs : Brian Carbonneau

Quand : Les jeudis, du 7 avril au 16 juin (10 cours), de 16h15 à 17h15,
Pas de cours le 28 avril, Min. 6 participants - Max. 15 participants

Coût : 125\$

Endroit : Centre Communautaire

BOOTCAMP EXPRESS

Vous avez besoin de bouger sur votre heure de lunch, avec un entraînement court, intense, complet et varié ?

Le Bootcamp Express est une formule raccourcie du Bootcamp (cardio-militaire) traditionnel. D'une durée de 35 minutes, l'entraînement vous permettra de faire un entraînement efficace et équilibré, le tout dirigé par un kinésologue. Intensité, sueurs et endurance cardiovasculaire/musculaire seront au rendez-vous.

SVP, pour le confort, apporter un tapis d'exercice au sol.

Professeurs : Brian Carbonneau

Quand : Les jeudis, du 7 avril au 16 juin (10 cours), de 12h10 à 12h45,
Pas de cours le 28 avril, Min. 6 participants - Max. 15 participants

Coût : 100\$

Endroit : Centre Communautaire