

Descriptions des cours

COURS DE ANABEL

Midi express Tabata!

- Cours ultra dynamique
- Alternance d'efforts de 20 secondes à haute intensité couplé à des récupérations de 10 secondes passives
- Ce cours s'adapte à tous, puisque chacun travaille selon son niveau, au maximum de sa capacité
- 30 minutes, parfait pour les midis pressés!

Mamans Actives

- Vous permet de travailler le cardio et l'endurance musculaire
- Ambiance adaptée à la présence du bébé
- Adaptation des exercices selon le stade de la grossesse ou du post accouchement
- Pré ou post natal : toutes sont les bienvenues!

Yoga Actif

- Avoir une base en yoga
- Découvrir de nouvelles postures et styles de Yoga
- Rythme un peu plus rapide

Yoga Doux

- Pour tous les yogis, aucune expérience requise
- Pour ralentir le rythme; Amener un sentiment de calme
- Accent sur la respiration et la relaxation

L'art du chi

- Art martial méditatif
- Se détendre, écouter, respirer
- Créer le mouvement.

COURS DE CÉLINE

Inscription ici : www.gorendezvous.com/fr/centrevaxa

Pour toutes questions ou besoin d'aide : info@centrevaxa.ca ou 579-421-1124



La classe d'étirements et mobilité s'adresse aux gens désirant bouger en contrôle et en pleine conscience de leur corps et leur respiration dans le but d'améliorer leur mobilité, leur flexibilité et leur équilibre. La classe combine des exercices d'activation, d'étirements statiques, d'étirements dynamiques, d'étirements balistiques et d'étirements PNF (Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive).

Vitalité 60+

Ce cours s'adresse à vous si vous êtes âgés de 60 ans et plus et désirez maintenir votre autonomie. Les classes vous permettront d'améliorer votre équilibre, votre force musculaire, votre coordination, votre capacité cardiovasculaire et bien plus. Les exercices sont exécutés debout et sur chaise et sont adaptés selon votre condition.

Mama en mouvement

Conçu pour les femmes enceintes et les femmes en post-partum voulant bouger selon leurs besoins, en toute sécurité. Ce cours **avec ou sans bébé** combine des exercices de renforcement musculaire et de cardio, utilisant différentes méthodes d'entraînement. Idéal pour celles qui préfèrent les cours diversifiés.

Pilates

Le Pilates est une méthode d'exercice qui vise à renforcer les muscles du corps, à améliorer la posture et à favoriser la flexibilité. Cette méthode a été développée au début du 20ème siècle par Joseph Pilates. Les exercices de Pilates se concentrent sur la respiration, la posture et le mouvement contrôlé, en utilisant les muscles de la ceinture abdominale et du tronc. Les exercices peuvent être adaptés à tous les niveaux de condition physique.

Pilates (post-natale)

Le Pilates est une méthode d'entraînement qui s'adapte très bien à la période post-natale et aux besoins de la nouvelle maman. Les exercices se concentrent sur la respiration, la posture et les muscles profonds. Cette classe **avec ou sans bébé** vous permettra de reconnecter avec votre corps. Les exercices peuvent être adaptés à tous les niveaux de condition physique.

