

Descriptions des cours

Je garde la forme 55+

- 45 secondes à 1 minute par station
- Adapté selon les besoins des participants
- Pour améliorer vos capacités cardiovasculaires et votre tonus musculaires.

Midi express Sors ton fou!

- 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!

Yoga Actif

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

Tonus abdominal et dorsal

- Circuit de 45 secondes par station
- Pour développer et/ou de renforcer vos abdominaux et vos muscles dorsaux
- Ce cours est conçu pour diminuer vos douleurs lombaires
- Le cours est adapté selon les capacités des participants.

Stretching

- 1 minute d'étirement par exercice
- Favorise l'étirement de tous les muscles du corps
- Bien-être et détente assuré
- Adapté selon vos besoins.

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

Maman-bébé

- Vous permet de travailler le cardio et 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!

*** Conférence gratuite sur la rééducation périnéale offerte aux mamans inscrites ***

Pousse ton pousse-pousse

- Pour permettre de travailler le cardio et l'endurance musculaire
- À l'extérieur, sauf si mauvais temps
- Adaptation des exercices selon le stade de la grossesse ou du post accouchement
- Parfait pour les bébés qui aiment la poussette et les mamans qui ont besoin du grand air

Yoga Nidra

- Yoga du sommeil
- Méthode de relaxation en pleine conscience
- Voyage intérieur agissant sur le corps
- Diminue l'anxiété

Yoga débutant

- Parfait pour une initiation au Yoga
- Nous prenons le temps de décortiquer les postures (asanas)
- Techniques de respiration
- Explications des fondements du Yoga

Yoga Flow

- Pour les yogis de tous les niveaux
- Vise à bouger de manière plus fluide
- Idéal pour les gens qui ont de la difficultés à calmer leur esprits dans l'immobilité
- Permet la méditation en mouvement.

Tarif

90\$ pour 1 cours/sem

18\$ cours à la carte

150\$ ILLIMITÉ

Prix taxes incluses

