

Descriptions des cours

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.

Yoga avec bébé

- Du yoga spécialement coordonné de mouvements en duo avec bébé, des partages puissants et authentiques.
- Tout est pensé pour vous! Du vrai bonheur!
- **Avec bébé de moins de 10 mois qui ne marche pas**

Yoga prénatal

- Du yoga adapté à la transition que vous vivez, des partages puissants et authentiques; Un moment pour vous déposer, pour vous retrouver et pour connecter avec bébé.
- **À partir de 12 semaines de grossesse**

Carte de 10 cours prépayés : 150\$

Cours à la carte : 18-20\$

Session : 110\$ à 180\$ (selon le cours, dû à la durée de ceux-ci)

Inscription ici : www.gorendezvous.com/fr/centrevaxa
Pour toutes questions ou besoin d'aide : info@centrevaxa.ca ou 579-421-1124

