

## Programme de conditionnement physique virtuel automne 2020

### LUNDI

#### Zumba chaise avec Maxime

Si vous aimez danser et que vous trouvez le Zumba régulier trop intense, alors pourquoi ne pas essayer cette version assise? De rythme modéré, ce cours vous permettra d'améliorer votre coordination et votre endurance au son d'une musique vivifiante. 05/10 - 14/12  
9:30 - 10:30

#### Entr'aînés 2 avec Sharon ▲

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant! 05/10 - 14/12  
11:00 - 12:00

#### Stretchalates avec Lyse

Inspiré du Pilates, vous ferez de la gymnastique douce sur une musique à rythme lent. Vous y pratiquerez des exercices d'étirements pour améliorer la posture, l'équilibre et la flexibilité. Certains exercices se font sur un tapis. 05/10 - 14/12  
13:15 - 14:15

### MARDI

#### Zumba Or avec Viola ▲

Vous bougerez sur un rythme musical très énergique et pratiquerez votre endurance, votre flexibilité, votre coordination et votre équilibre. 06/10 - 08/12  
9:30 - 10:30

#### Yoga Chaise avec Lyse

Ce cours permet de travailler l'équilibre et la flexibilité et vous donne l'occasion d'expérimenter la relaxation du Yoga en position assise. Il est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas aller au sol et se relever facilement. 06/10 - 08/12  
10:30 - 11:30

#### Tai Chi 1 avec Colin ▲

Grâce à des mouvements lents et enchaînements de Tai Chi, apprenez à vous concentrer, à respirer et avoir conscience du corps et de l'esprit et de son énergie. Bons exercices en position debout pour le maintien de l'équilibre, de la mobilité et de la coordination des gestes quotidiens. 06/10 - 08/12  
11:00 - 12:00

### MERCREDI

#### Yoga avec Lori

Relaxation d'abord, vous passerez ensuite aux exercices de réchauffement, puis d'endurance et vous serez initié aux mouvements de yoga, à la façon de respirer et à adopter la bonne posture. Rythme lent mais constant, vous passerez d'une position couchée à debout et vice versa. \*Prévoir un tapis de yoga. 07/10 - 09/12  
9:00 - 10:00

#### Entr'aînés 1 avec Sharon ▲

Sur de la musique, ce cours assis plutôt lent vous aidera à maintenir une forme physique pour votre vie courante. Les bénéfices au niveau de la coordination et de l'endurance musculaire aideront à maintenir votre indépendance. Une chaise peut être utilisé pour cette exercice 07/10 - 09/12  
11:00 - 12:00

### JEUDI

#### Entr'aînés 3 avec Lori

Poussez votre entraînement plus loin grâce à ce cours au rythme qui va de modéré à rapide. Votre force et votre endurance bénéficieront des exercices d'endurance musculaire et cardiovasculaire ainsi que de la coordination avec la musique énergisante qui accompagne la routine. 08/10 - 10/12  
9:00 - 10:00

#### Entr'aînés 2 avec Sharon ▲

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant! 08/10 - 10/12  
9:30 - 10:30

#### Tai Chi 2 avec Colin

Toujours au moyen de mouvement lents en position debout, poursuivez sur les enchaînements appris au niveau 1 et apprenez-en de nouveaux. Stimulez davantage votre équilibre, votre mobilité et votre coordination. Une plus grande attention est accordée à la respiration à ce niveau. 08/10 - 10/12  
11:00 - 12:00

#### Équilibre et mobilité : Niveau de base avec Geneviève

Apprentissage des habiletés fondamentales de l'humain au travers une série de mouvement d'équilibre statique et dynamique. Ce cours est conçu pour les membres qui veulent améliorer leur équilibre et leur temps de réaction: deux éléments essentiels pour éviter les chutes. 22/10 - 10/12  
13:00 - 14:00