

LUNDI

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.

13/07 - 03/08

13:00 - 14:00

MARDI

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.

14/07 - 04/08

10:00 - 11:00

Zumba Or avec Jackie

Vous bougerez sur un rythme musical très énergique et pratiquerez votre endurance, votre flexibilité, votre coordination et votre équilibre.

07/07 - 28/07

13:00 - 14:00

Santé du Plancher Pelvien avec Lyse

Ce cours est conçu pour les femmes, pour discuter de la santé du plancher pelvien. Espace limité.

14/07 - 04/08

14:15 - 15:15

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.

08/07 - 29/07

09:15 - 10:15

JEUDI

Tai Chi 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.

09/07 - 30/07

10:15 - 11:15

Zumba Or 1 avec Jackie

Venez danser pour améliorer votre cardio, votre équilibre et votre coordination sur une musique entraînante, de rythme lent à modéré en direction d'un seul mur.

09/07 - 30/07

12:30 - 13:30