



# GRP.X

## HORAIRE

DÈS LE 7 Janvier 2019

| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI   | DIMANCHE |
|---|--|---|--|---|--|----------|
| <b>Complete Body Training</b><br>7h Kelly<br>60 m FG  | <b>Energy Drive Spinning</b><br>7h Jack<br>60m EHI | <b>Body Sculpt</b><br>7h Kelly<br>60 m FG             | <b>Energy Drive Spinning</b><br>7h Kelly<br>60 m FG          | <b>Body Sculpt</b><br>7h Kelly<br>60 m EHI        |  |          |
| <b>Cardio Ballet</b><br>8h30 Audley<br>60 m FG        |  | <b>Cardio Ballet</b><br>8h30 Audley<br>60m FG         |  | <b>Cardio Ballet</b><br>8h30 Audley<br>60m FG     |  |          |
| <b>Audley's Cardio</b><br>9h30 Audley<br>60 m FG      |  | <b>Audley's Cardio</b><br>9h30 Audley<br>60 m FG      |  | <b>Audley's Cardio</b><br>9h30 Audley<br>60 m FG  |  |          |
|   |  |   |  |   | <b>Strength Circuit</b><br>10h Alex<br>60m EHI |          |
|   | <b>Stretching</b><br>11h15 Kasia<br>60 m FG / CE   |   | <b>Stretching</b><br>11h15 Kasia<br>60 m FG / CE             | <b>Spinning</b><br>12h15 Darrell<br>45m GF        |  |          |
| <b>Essentrics</b><br>12h Hayley<br>60 m FG            |  | <b>Bootcamp</b><br>12h Julia<br>60m EHI               | <b>High Intensity Workout</b><br>12h00 Sean Lewis<br>60m EHI | <b>Strength Circuit</b><br>12h Timothy<br>60m EHI |  |          |
|   |  |   |  |   |  |          |
|   |  |   |  |   |  |          |
|   | <b>Essentrics</b><br>17h45 Hayley<br>60 m FG       |   | <b>Essentrics</b><br>17h45 Hayley<br>60 m FG                 |   |  |          |
| <b>Complete Body Training</b><br>18h Kelly<br>60 m GF |  | <b>Complete Body Training</b><br>18h Kelly<br>60 m GF |  |   |  |          |
|   |  |   |  |   |  |          |
|   |  |   |  |   |  |          |
|   |  |   |  |   |  |          |

### LÉGENDE

Salle de cours en groupe

Gym

La Cage (deuxième étage)

Entraînement global FG

Entraînement haute intensité EHI

Corps et esprit CE



POUR QUESTIONS OU COMMENTAIRES CONTACTEZ [INFO@CLUBATWATER.CA](mailto:INFO@CLUBATWATER.CA)  
LES CLASSES PEUVENT ÊTRE ANNULÉES EN FONCTION DE LA FRÉQUENTATION.



# GRP.X HORAIRE

DÈS LE 7 Janvier 2019

## **Audley's Cardio**

Profitez d'une classe super amusante avec l'un de nos instructeurs les plus populaires. Audley vous fera suer et brûler des calories dans une ambiance de groupe endiablée. On bouge et on sourit!

## **Body Sculpt**

Cette classe vous permet de développer les groupes musculaires dont vous avez besoin dans votre quotidien, d'améliorer force, endurance et flexibilité. Un mélange unique d'exercices corps et esprit et d'exercices traditionnels de force et d'étirements qui amélioreront stabilité et posture, endurance, flexibilité, équilibre et coordination. Le programme est conçu pour vous faire bouger à l'intérieur d'une séquence mettant en action tout le corps.

## **Complete Body Training**

Ce cours est basé sur un mélange d'endurance cardiovasculaire et d'un renforcement musculaire full body. Le principe du Complet Body Training, c'est l'enchaînement d'exercice intensif, ce qui impacte directement sur l'endurance cardiovasculaire. De plus, ce cours tonifie et renforce tous les muscles du corps. La principale qualité de ce cours, le brûlage de graisse. Donc préparez-vous à bien transpirer.

## **Power Lunch**

Profitez au maximum de votre temps d'entraînement! Basé sur des techniques éprouvées de formation de la force qui alternent des ensembles d'effort maximal avec des périodes de repos. Efficace et amusant - avec une belle haute d'endorphines pour démarrer. Allons-y!

Ce cours à haute intensité a été conçu pour vous faire suer des briques! Profitez de cet environnement rapide et effervescent qui vous gardera motivé et énergisé. Ce cours convient aux gens de tout niveau de forme physique. Cette classe amorce et termine avec la musique. Un cours sécuritaire qui ne contient aucun mouvement dangereux tel que lever des poids haltères ou faire des « push ups ».

## **Energy Drive**

Venez transposer l'intensité du cyclisme extérieur dans une classe intérieure pour une séance très musicale qui vous amène sur un parcours imaginaire et vous permet de brûler des centaines de calories. Le professeur vous guide sur un trajet à intensité variée et s'assure que vous vous donnez à fond et que posture et technique sont bien respectées.

## **Essentrics**

Essentrics est un entraînement qui s'étend de la tête aux pieds, dynamique qui façonne et rééquilibre le corps en toute sécurité. Essentrics les conditions non seulement nos muscles mais aussi les os, articulations et fascia. Ce programme qui s'étend en mouvement unique crée rapidement un physique long, maigre et fort avec des changements immédiats à la posture. Essentrics' simples mouvements circulaires conditionnent nos articulations, tandis que leur rythme et en séquençant construire et renforcer les liens entre le corps et le cerveau.

## **Hatha Yoga**

Le Yoga dans sa forme la plus classique, pour développer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme; et apprendre l'art de vivre le moment présent. Un travail en douceur qui améliore la respiration, l'équilibre, la posture, la flexibilité et l'endurance. Mais aussi un merveilleux outil pour la concentration, la relaxation et le bien-être en général. Vous ferez une exploration sans intimidation des positions et sortirez totalement revitalisé.

## **High Intensity Workout**

Entraînement à intervalles de haute intensité comprenant des exercices de renforcement. Si vous ne pouvez pas continuer, nous faisons notre travail. Pas de chorégraphie, beaucoup de travail et de sueur!

## **Bootcamp**

Une classe revitalisante qui unit les mouvements fonctionnels et pilote de musculation, avec des exercices d'intervalle et l'entraînement musculaire. Dans ce cours, nous travaillerons à améliorer notre endurance cardiovasculaire, notre équilibre et notre coordination, et à travailler les muscles pour obtenir une solide fin. Êtes-vous prêts à relever le défi?

## **Stretching**

Une exploration des étirements et des techniques de respirations basée sur la méthode Alexander qui vous aide à reconnecter avec votre corps. Vous découvrirez des principes simples et accessibles pour améliorer votre flexibilité et relaxer. Ouvert à tous.

**FG** - Nos classes de Forme Générale sont amusantes et efficaces et elles amélioreront votre endurance cardiovasculaire et vous procureront une expérience de tonification corporelle complète en plus d'étirements. Bienvenue à tous!

**CE** - Les classes Corps et Esprit enseignent les fondements du mieux-être et de la fonctionnalité: une bonne respiration, la conscience du corps, le contrôle des mouvements. Elles procurent la force fonctionnelle, la stabilité, la mobilité et l'endurance. Nous utilisons les méthodes « pures » comme le Yoga et le Pilates ou une fusion de styles comme les classes Fluid Body. Tout le monde y trouve son compte! Demandez à notre équipe quel style vous convient le mieux.

**EHI** - L'Entraînement à Haute Intensité est concentré, orienté vers les résultats et efficace en terme de temps... la forme ultime de conditionnement pour brûler du gras! Attendez-vous à suer et à travailler fort avec des entraîneurs qui font la promotion d'une bonne technique tout en offrant une classe dynamique, amusante et sécuritaire. Un niveau de forme intermédiaire est nécessaire pour retirer le meilleur de ces classes.



POUR QUESTIONS OU COMMENTAIRES CONTACTEZ [INFO@CLUBATWATER.CA](mailto:INFO@CLUBATWATER.CA)  
LES CLASSES PEUVENT ÊTRE ANNULÉES EN FONCTION DE LA FRÉQUENTATION.