



# GRP.X HORAIRE

DÈS LE 1ER JANVIER 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Body Sculpt</b> 7h Kelly	<b>Power Drive</b> 60 m Spinning 7h Jack	<b>Body Sculpt</b> 7h Kelly		<b>Body Sculpt</b> 7h Kelly		
<b>Tone it up!</b> 8h30 Audley	<b>Mat Pilates-101</b> 8h30 Miel	<b>Tone it up!</b> 8h30 Audley	<b>Mat Pilates-101</b> 8h30 Miel	<b>Booty Design</b> 8h30 Patrick		
<b>Fit &amp; Shred</b> 8h30 Miel		<b>Fit &amp; Shred</b> 8h30 Miel		<b>Core Attack</b> 9h00 Patrick		
<b>Audley's Cardio</b> 9h30 Audley		<b>Audley's Cardio</b> 9h30 Audley	<b>Hatha Yoga</b> 9h35 Marie	<b>Audley's Cardio</b> 9h30 Audley		
<b>Hatha Yoga</b> 10h45 Marie					<b>Ashtanga Yoga</b> 10h00 Roger	<b>Hatha Yoga</b> 10h Marie
	<b>Stretch Therapy</b> 11h15 Kasia		<b>Stretch Therapy</b> 11h15 Kasia		<b>New Recruit Bootcamp</b> 11h Patrick	
	<b>Fitness Detox</b> 12h Guy	<b>Energy Drive</b> 12h15 Kelly	<b>Fitness Detox</b> 12h Guy	<b>Energy Drive</b> 12h15 Kelly		
	<b>Vinyasa Yoga</b> 17h45 Wendy			<b>Yoga</b> 17h45 Wendy		
<b>Core Attack</b> 18h Patrick	<b>Elite Regiment</b> 18h Guy	<b>Booty Design</b> 18h Patrick	<b>Elite Regiment</b> 18h Guy			
<b>Booty Design</b> 18h30 Patrick	<b>Ballet BodyFit</b> 18h45 Audley	<b>Core Attack</b> 18h30 Patrick	<b>Power Drive</b> 19h Jack			

## LÉGENDE

**Salle d'entraînement**

**« La Cage » Studio**

**Salle de cours en groupe**

**À l'extérieur**

Entraînement global GF

Entraînement haute intensité HIT

Corps et esprit MB



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 1ER JANVIER 2017

## 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!

## 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.

## STRETCH THERAPY

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.

## TONE IT UP!

Cette classe, qui se base sur les haltères, est enseignée par le spectaculaire Audley. Vous pousserez votre corps comme jamais avant tout en vous amusant car c'est la seule manière d'avoir un entraînement tonique!

## FIT & SHRED

Cette classe présente différents styles d'intervalles à haute intensité pour brûler du gras. Jumelé à de l'entraînement en résistance dans un format de circuit amusant qui varie de semaine en semaine. Vous verrez aussi une amélioration dans votre résistance musculaire et votre agilité.

## 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.

## CORE ATTACK

Une classe de conditionnement physique rapide et déchaînée qui se concentre sur la partie centrale du corps en utilisant une approche à deux volets. 1) du cardio axé sur la perte de gras et 2) des exercices abdominaux et du bas du dos. Aucune coordination n'est requise, les mouvements et combinaisons sont uniques, faciles et amusants à faire.

## BALLET BODY FIT

Audley, qui a commencé sa carrière comme danseur de ballet, vous montrera les bases de cet art tout en vous faisant travailler votre posture, cardio et force.

## MAT PILATES – 101

La méthode Pilates a été développée par Joseph Pilates et met l'emphase sur le développement équilibré du corps par la force du tronc, la flexibilité et la conscience pour effectuer des mouvements fluides et gracieux.

## ELITE REGIMENT

La science a prouvé que l'exercice à haute intensité est la meilleure façon d'améliorer la forme et de brûler le gras superflu. Découvrez le niveau supérieur en termes de forme et donnez-vous à fond. Parce que la science vous observe!

## BOOTY DESIGN

Cette classe cible les zones que nous voulons tous rendre plus fermes : des cuisses tonifiées et un fessier rebondi. Sans doute la classe la plus amusante et passionnante du Club, les tambours tropicaux vous laisseront en sueur et souriant. L'avenir est derrière vous.

## FITNESS DETOX

C'est un protocole d'entraînement à haute intensité qui varie constamment, toujours fonctionnel; un mélange de plusieurs disciplines. Venez vivre une expérience corporelle complète en utilisant des exercices cardiovasculaires rapides, des circuits de musculation et des exercices callisténiques endiablés.

## SPINNING

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.

## NEW RECRUIT BOOTCAMP

Nous voulons vous laisser dans le doute! Chaque classe est un défi différent conçu pour améliorer votre condition physique globale : force, cardio, flexibilité, agilité et endurance. Courbaturé aujourd'hui, fort demain.



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