



GRP.X HORAIRE

DÈS LE 4 Janvier, 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Complete Body Training 7h Delphine 60 m GF	Energy Drive Spinning 7h Jack 60 m HIT	Body Sculpt 7h Kelly 60 m GF	Energy Drive Spinning 7h Jack 60 m HIT	Body Sculpt 7h Kelly 60 m GF		
		Audley's Cardio 8h30 Audley 60 m GF	Complete Body Training 8h30 Delphine 60 m GF	Essentrics 8h30 Hayley 60 m MB		
Audley's Cardio 9h30 Audley 60 m GF		Audley's Cardio 9h30 Audley 60 m GF	Hatha Yoga 9h35 Marie 90 m MB	Audley's Cardio 9h30 Audley 60 m GF		
						Hatha Yoga 10h Marie 75 m MB
	Stretching 11h15 Kasia 60 m GF / MB		Stretching 11h15 Kasia 60 m GF / MB		Complete Body Training 11h Delphine 60 m GF	
Essentrics 12h Hayley 60 m MB	Power Lunch 12h Gomes 60 m GF	Energy Drive Spinning 12h15 Kellv 60 m HIT	High Intensity Workout 12h00 Sean Lewis 60m	Energy Drive Spinning 12h15 Kellv 60 m HIT		
			Power Yoga 12h15 Grace 60m			
Intro to Ballet 16h00 Audley 60m KIDS						
	Essentrics 17h45 Hayley 60 m MB		Essentrics 17h45 Hayley 60 m MB			
Complete Body Training 18h Delphine 60 m GF		Complete Body Training 18h Delphine 60 m GF				
High Intensity Workout 18h30 Matt & Nathan 60 m HIT	High Intensity Workout 18h30 Matt & Nathan 60 m HIT	High Intensity Workout 18h30 Matt & Nathan 60 m HIT	High Intensity Workout 18h30 Matt & Nathan 60 m HIT	High Intensity Workout 18h30 Matt & Nathan 60 m		

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
LES CLASSES PEUVENT ÊTRE ANNULÉES EN FONCTION DE LA FRÉQUENTATION.

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!

Intro to Ballet (pour enfants)

Profitez d'une classe amusante et passionnante, enseignée par un ancien maître de ballet jazz, Audley Coley. Cette classe est conçue pour initier le jeune public à la magie et la beauté de la danse. Nous accueillons tout pour éprouver la joie de danse. Il n'y a aucun besoin de n'importe quel fond de danse préalable.

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!

Power Yoga

Un cours de yoga classique alliant force, souplesse et travail fonctionnel postural pour le bien-être physique et mental. La pratique se concentrera sur le renforcement de la mobilité et la stabilité dans les articulations plus importantes et les mouvements utilisés dans les sports populaires tels que les sports de raquette, vélo, golf, ski. AUCUNE expérience de yoga requise; adapté à tous les niveaux.

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.

