

# COURS MISE EN FORME



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
17h50 à 18h40 Tonus Fit/Tabata (Musculaire+cardio) Intensité modéré à élevée		18h à 19h00 Zumba Fitness (Cardio) Intensité modéré	
18h50 à 19h45 Essentrics (Musculaire) Intensité douce à Modéré		19h10 à 20h10 Fitilates (Musculaire) Intensité douce à modéré	

## COURS AU SITE TOURISTIQUE DE MADDINGTON FALLS (86, route 261, Maddington Falls)

**ESSETRICS :** Programme dynamique, sans poids ni charge, qui **renforce les muscles dans leur phase d'allongement afin de développer une silhouette tonique et élancée**. Les mouvements circulaires et rotationnels uniques vont **affiner votre taille, aplatis votre ventre, raffermir vos jambes et vos fessiers tout en améliorant rapidement votre posture afin de vous offrir un corps fort, flexible et agile**. Diminuent les tensions et les douleurs chroniques. Facile à suivre, pour tous les groupes d'âge. Apportez votre tapis.

**Nouveau**

**FITILATES :** Programme inspiré du pilates, visant le travail des muscles en profondeur de tout le corps. Vous travaillerez pour obtenir un centre très fort. Exercices sollicitant essentiellement les abdominaux, les transverses, les obliques et le dos. Exercices pour tous les niveaux. Apportez votre tapis.

**TONUS FIT / TABATA:**Définissez vos muscles et améliorez votre capacité cardiovasculaire **SANS IMPACT** grâce à cet entraînement par **intervalles** très efficace pour une **bonne dépense énergétique**. Possibilité de travailler avec impact (Insanity). Apportez votre tapis.

**ZUMBA FITNESS :** Danse 90% latine et 10% de tout genre pour un gros party tout en travaillant cardiovasculaire.



**Les cours débutent la semaine du 4 septembre au 9 décembre pour 13 semaines**

**1 cours = 105.00\$    2 cours = 180.00\$    3 cours = 235.00\$**

**Familiale (illimité pour toute la famille) = 260.00 \$**

**Il y a également possibilité de payer au cours soit 10.00\$ de la fois**

**POUR INFOS ou INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES):    CAROLINE 819-367-2757**