

Descriptions de cours - Class descriptions

ABS • CORE • ZEN

Abs, Butts & Stretch

Ce cours se concentre sur le renforcement des abdominaux et des muscles principaux ainsi que sur l'affermissement et l'amélioration du tonus du fessier. Le cours se termine avec une bonne session d'étirements pour vous permettre de conserver votre souplesse et une ligne mince.

This class focuses on strengthening abdominal and core muscles as well as tightening and improving the tone of the glute muscles. The class finishes with a good stretch to keep you feeling long and limber, and looking lean!

Pilates

Le cours de Pilates est conçu afin de vous aider à développer votre force et d'atteindre le contrôle complet de votre corps. Vous mettez l'emphase sur des exercices de contraction des abdominaux afin de maximiser la stabilité de vos muscles centraux, votre flexibilité et votre force. Vous vous sentirez plus fort et plus concentré dès la fin du cours.

This classic Pilates class is designed to help you develop core strength and gain full control of your body. You will focus on exercises that will condition deep abdominal contractions to carefully maximize core stability, flexibility and strength. You will leave feeling physically stronger and mentally focused.

AB Express & Stretch

Mettez l'accent sur vos abdominaux à l'aide de ce cours intense de 30 minutes et vous en retirerez un estomac plus plats et des muscles principaux plus forts. Ajoutez ce cours à votre routine régulière et vous n'aurez plus jamais à vous soucier d'en faire assez pour la partie centrale de votre corps. L'emphase est mise sur les techniques de respiration et les étirements appropriés.

Blast your abs with this intense 30 minute workout and a flatter stomach and stronger core are sure to follow. Add this class to your regular exercise routine and you'll never have to worry whether or not you're working your midsection hard enough. Emphasis is put on proper breathing during the workout and proper stretching afterwards.

Lotus Wave YOGA

Pratiqué depuis des millénaires, le Yoga Hatha consiste en une série de positions corporelles et de mouvements connus sous le nom « asanas ». Combiné à une respiration soignée, il produit un état de relaxation qui encourage la méditation profonde. Laissez-vous être guidés vers la bonne posture et les bons mouvements qui serviront à élever votre conscience et lucidité.

Hatha Yoga, practiced for thousands of years is a collection of physical postures and movements called asanas. Combined with mindful breathing it produces a relaxed state that encourages a deepened meditation. Allow yourself to be guided through movements and postures which will deepen your consciousness and self awareness. All levels are welcome.

Power YOGA [avancée/advanced]

Repoussez vos limites à l'extrême. Atteignez le prochain niveau chaque mardi soir et samedi matin et voyez les résultats. Suez et tonifiez votre corps en gagnant des sommets et en coursant sur de longues étendues. Votre heure du dîner n'aura jamais été aussi satisfaisante!

Push yourself to the max. Take your fitness to the next level every Tuesday evening & Saturday morning and see the benefits. Sweat and tone your body as you conquer steep peaks and race through long flats. Your lunch break never felt this good!

YOGA Essentials

Pour le corps, le mental ainsi que l'esprit. Une pratique qui évolue énormément développant la force, la souplesse et la flexibilité. En pratiquant le Yoga, vous remarquerez une nette amélioration de votre sens de l'équilibre. Ceci sont des classes multi-niveaux dans lesquelles des modifications peuvent être apportées.

A workout for your body, mind & spirit. A flowing and evolving practice that develops core strength and flexibility while finding balance and alignment. This class is a multi-level class that provides modifications as required.

Athletic Pilates

Ce cours est conçu pour ceux qui désirent explorer une variété de mouvements athlétiques tels que les flexions des jambes, les fentes et les rotations exécutées dans le cadre d'un cours de pilates. Par le biais d'exercices de pilates et de mouvements de conditionnement athlétiques de base, nous utiliserons des ballons de stabilité, des poids ainsi que d'autres méthodes de résistance pour le conditionnement des abdominaux profonds, maximisant ainsi la stabilité de base, la flexibilité et la force. Vous en ressortirez avec une sensation de force décuplée et de pouvoir mental amplifié.

This is a class designed for those wishing to explore a variety of athletic movements, such as squatting, lunging and rotating, in a Pilates format. By using classic Pilates exercises, as well as athletic core conditioning moves, We will be using stability balls, weights and other form of resistances to focus on exercises that will condition deep abdominals, carefully maximize core stability, flexibility, strength. You will leave feeling stronger and mentally focus.

Posture & Stretch

Le cours Posture & Stretch cible toutes les parties du corps pour une séance d'étirement complète. Ce cours est accessible pour tous; peut importe votre taille, forme physique ou votre âge. Que votre niveau d'entraînement physique soit élevé ou modéré, le cours de Stretch est approprié pour vous tous. Il vous sera en effet bénéfique que vous soyez actifs ou non. Posture & Stretch vous aidera à évacuer votre stress, activer votre circulation sanguine, améliorer votre flexibilité, votre équilibre ainsi que vos mouvements et votre coordination générale.

Posture & Stretch classes include Full-Body and site specific stretching. Stretching classes focus on stretching for every body, regardless of size, shape or age. Stretching Classes are appropriate for all ages and all levels of fitness. Active Stretching Classes will be beneficial for those who are active as well as for those who are not so active, or even sedentary. These classes will help you to reduce stress, as well as improve circulation, flexibility, balance and overall range of motion.

Raph's Cardio Blast - Abs & Butt

Joignez-vous à Raph lors de cet amusant périple pour amincir et sculpter votre corps. Ce cours accorde toute l'attention nécessaire aux parties du corps qui ne sont pas normalement visées par les sessions de musculation et d'entraînement cardiovasculaire conventionnelles. Laissez Raph prendre soin de vos abdominaux, hanches et fessier et voyez les résultats!

Join Raph as he guides you on a fun filled sculpting and trimming journey. This class will target the areas which are not commonly focused on through general weight training or cardio. Allow Raph to help you focus on your abs, hips and butt... Burn baby, BURN!