

Descriptions de cours - Class descriptions

STEP it UP

Participez à la classe énergisante, intense avec combinaison de steps avec Howard. Faites le PAS dans la bonne direction pour améliorer votre santé globale. Cette classe vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire ainsi que raffermir votre bas du corps.

Join Howard as he guides you through an energized, fast paced, step workout. Take a STEP in the right direction toward a healthier you. This class will improve your cardiovascular endurance as well as strengthen your lower body.

"RITMOS"

Un cours de danse cardio avec des mouvements exotiques où vous apprendrez à laisser votre corps et votre âme s'imprégner des rythmes internationaux. Un cours cardio de groupe... combiné à des pas Latines, une aventure rythmique pour le corps et l'esprit de ceux qui aiment danser.

An exotic heart pumping cardio dance based workout that teaches your body and soul to groove to international rhythms.

ABC& RIDE

30 minutes de Spin, suivi par un travail d'AGILITÉ, ÉQUILIBRE & ABS. Une addition à votre entraînement routinier de la semaine. Améliorer votre équilibre et stabilité tout en renforçant votre base. Cette classe débutera dans le studio de spinning et par la suite dans le studio d'aérobic.

30 min cycle, followed by AGILITY, BALANCE & CORE work. A great addition your weekly workout routine. Improve your balance and stability all while strengthening your core. This class will begin in the cycling studio and then transfer into the aerobic studio.

Funky Tae Bo

Ce cours provient de la fusion du Tae-Bo, de la boxe et du « Turbo Jam ». Venez suer et vous exercer au rythme d'une combinaison de routines de boxe et d'aérobic simples qui vous aideront à tonifier vos jambes, votre fessier, vos bras ainsi que vos muscles principaux. Joignez-vous à la « fête ».

This class is a fusion between Tae Bo, Boxing and 'Turbo Jam'. Come sweat it out with simple boxing and aerobic combinations including the toning of legs, butt, core and arms. Come and join the 'Party'

Step/Pump

Repoussez vos limites à l'extrême. Atteignez le prochain niveau chaque mardi après-midi 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!

Step/Pump puts you through a fast paced and fun choreography followed by a great full body workout. Clear your mind and re-energize your body and spirit. Be prepared to sweat!

Cardio Fusion

Un cours qui se compose d'un entraînement cardiovasculaire basé sur différentes musiques de danses internationales ayant une action spécifique sur le tonus des muscles du fessier et soutenu par un mélange de mouvement abdominal avec une touche de mouvements de danses exotiques.

A cardiovascular session using various international dance moves and musical influences targeting a specific action on muscle tone in the buttocks and completed by a mix of abdominal movements and exotic dance moves.

ZUMBA

Zumba est une fusion de musique latine et internationale et de thèmes musicaux de danse aidant à créer un système de mise en forme dynamique, excitant et efficace! Les routines combinent les méthodes aérobic de mise en forme avec des rythmes rapides et lents qui aident à tonifier et à sculpter les muscles. Zumba est un exercice de cardio, d'entraînement avec intervalles et de résistance afin de maximiser l'apport calorifique, la perte de poids et la tonification musculaire maximale. C'est un mixte de mouvements de sculpture du corps et de pas de danse faciles à exécuter et accessible à tous!

Zumba fuses hypnotic Latin rhythms and easy to follow moves to create a dynamic workout system that will blow you away. The routines feature interval training sessions where fast and slow rhythms and resistance training are combined to tone and sculpt your body while burning fat. Add some Latin flavor and international zest into the mix and you've got ZUMBA!

Shed & Shred

Vous cherchez un défi? Cette classe est désigné pour tonifier votre corps en brûlant des calories. Les mouvements sont dynamiques et qui vaut la peine. Vous verrez définitivement une augmentation en étirement et endurance musculaire en suivant cette classe sur une base régulière. Soyez préparé à être stimuler! Cette classe est adapté vers, mais n'est pas limitée à l'intermédiaire et aux niveaux avancés de la forme physique

Looking for a challenge? This class is designed to tone your whole body while burning calories. Movements are dynamic and rewarding. You will see a definite increase in strength and muscle endurance by following this class on a weekly basis. Be prepared to be energized! This class is geared toward, but is not limited to intermediate and advanced levels of fitness.

Power Tai-Chi

Entraînement cardiovasculaire intense et rythmé qui s'inspire des mouvements de Tai Chi et de Qi Gong visant l'amélioration de l'équilibre, de la flexibilité et de la force musculaire sur une musique dynamique.

An intense and rhythmic cardiovascular training session inspired from Tai Chi and Qi Gong that aims to improve equilibrium, flexibility and muscular strength using dynamic music.

Bootcamp - [avancée/advanced]

L'objectif de ce cours est d'améliorer le niveau de santé physique du participant à l'aide d'une routine d'entraînement cardiovasculaire et des exercices de résistance avec poids. L'intensité du cours sera ajustée progressivement au fur et à la mesure que les participants pourront compléter les routines de plus en plus efficacement. L'emphase est placée sur la prévention des blessures.

The object of this class is to increase individual's overall fitness level by combining cardio vascular training with resistance exercises. The intensity of the class will increase progressively as the participants become more efficient with the tasks presented. Sweat and burn your way through 1 hour of intense exercises. Keeping this class in your weekly schedule will yield incredible results! This class is advanced, but beginners are welcome to participate at their own pace.