

# Descriptions de cours - Class descriptions

## Programmes progressifs payants | Progressive Paid Programming

| Women in Motion   |   |
|---|---|
| Cours pour Femme seulement, incluant analyse physique, conseils sur la nutrition, mini séminaires, entraînement et spinning. Tous les lundis soirs de 18h00 pm à 20h00 pm.  | Class for Women Only, includes: Body Assessment, Food Log, Mini Seminars, Work Out and Spinning. Every Monday night from 6h00 pm to 8h00 pm.  |
| The Flow  |   |
| Cour pour tous: 90 minutes de Spinning (ascension et sprint). Tous les mardis matins de 9h00 am à 10h30 am.   | All level Class: 90 minutes Spinning Class (climbing and racing) Every Tuesdays mornings from 9h00 am to 10h30 am.  |
| Spin, Sculpt & Stretch  |   |
| Réveillez-vous pour une classe de "spinning, sculpt and stretch" lequel vous fera bouger et vous donnera une bonne circulation. Sherry vous guidera durant 12 à 24 défis à la semaine ou aux 2 semaines où l'intensité augmentera graduellement à chaque classe. Vous allez acquérir les connaissances d'entraînement cardiovasculaire, la résistance et le poids approprié à travers une session avec de nouveau exercice à chaque fois tout au long du programme intensif. Utilisant votre propre poids corporel, sculpter vos bras, abdominaux et fessier. Chaque classe conclura avec un 10 minutes de relaxation et relaxation méditative. | Wake up to an early bird spinning, sculpt and stretch class which will get those legs pumping and the blood flowing. Sherry will guide you through 12 / 24 challenging weekly or bi-weekly classes where the intensity of each class gradually increases from the last. You'll gain the knowledge of proper cardiovascular training, and proper weight resistant techniques through a program jammed packed with new exercises every time. Using mainly your own body weight, we'll sculpt those arms, abs and butt boot camp style. Each class will conclude with 10 minutes of relaxation and meditative breathing.                               |
| The Warrior   |   |
| Cours pour intermédiaires: 30 minutes d'entraînement athlétique à haute intensité suivi de 90 minutes de spinning. Tous les mercredis soirs de 18h30 pm à 20h30 pm.   | Advanced Level Class: 30 minutes of intensive athletic conditioning followed by 90 minutes spinning class. Every Wednesday night from 6h30 pm to 8h30 pm.   |
| Total Body Blast  |   |
| Joignez-vous à Raphael tous les jeudis soirs durant 8 semaines pour une séance d'entraînement complète. Le défi sera de plus en plus grand à chaque semaine afin d'améliorer votre endurance. Attendez-vous à remarquer des changements au niveau physique et à vous sentir plus énergique à la fin de ces 8 semaines!  | Join Raphael on Thursday evenings for the next 8 weeks as he guides you through a total body workout. Each week will progressively challenge your level of fitness and gradually take you to new heights. In 8 weeks you can expect to see visible results as well as feel stronger and toned.  |
| The Sculpt  |   |
| Commencez votre dimanche avec un entraînement complet qui vous donnera de l'énergie pour le reste de la semaine. Plus de 30 exercices avec poids et althères pour sculpter votre corps comme vous l'imagiez. Vous travaillerez aussi votre corps et poumons avec une grande intensité. Tai-Box! Chaque dimanche votre entraînement ne sera pas seulement un défi, mais nous alternerons pour ajouter de la variété. Venez vous entraîner avec Harminder Sodhi entraîneur personnel depuis 10 ans...où du nouveau vous attend! (Consultation gratuite & reçu d'assurance disponible)   | Start your Sundays with a total body workout that will leave you energized for the rest of the week. Over 30 toning exercises with weights to sculpt your body the way you envision it. You'll also work your heart and lungs with high intensity Tai-Box! Every Sunday your workout will not only be more challenging, but will alternate to add variety. Come train with 10 year Personal Trainer Harminder Sodhi...where the new you awaits! (Free Consultations & Insurance Receipts available)   |
| Euro Step   |   |
| Eurostep Euphoria présenté par International fitness, enseigné par Joelle Menard. Venez voler au rythme de cette nouvelle et excitante classe avec mouvements et chorégraphie explosive. Vous aviez le Step, maintenant ce sera Euro Step! Cette classe énergisante promet d'être révolutionnaire, avec des mouvements rythmés et des combinaisons de chorégraphies innovatrices du plancher au step! Etes-vous prêt à bouger? Les participants doivent être prêts pour un défi de taille et doivent maîtriser la terminologie du step. Cette classe est avancée.   | Eurostep Euphoria presented by International fitness presenter Joelle Menard. Come and fly to the rhythm of this new and exciting step class filled with choreographed movements, follow the choreography explosion that is hitting the world by storm, you've stepped, now Euro step! This energizing class promises sizzling moves and cutting edge choreography, smooth transitions and rhythmic movements that create challenging choreographed combinations that flow from the floor to the step! Are you ready to get those endorphins moving?! Participants must be ready for a challenge and know step terminology. This class is advanced. |