

Descriptions de cours - Class descriptions

SPINNING

Classic Rock Ride

Venez suer tout en vous laissant aller au rythme de vos chansons rock classiques préférées. Kathy et Denise saura vous motiver et vous guider tout en revivant le plaisir de vos chansons favorites des années passées. Ce cours vous permettra de développer une importante fondation cardiovasculaire et servira à renforcer plusieurs groupes musculaires à la fois. Débuter votre journée avec ce cours et vous serez prêts à faire face à la journée avec toute l'énergie positive nécessaire.

Rock out to your favorite rock & roll classics while you sweat. Kathy & Denise will motivate and guide you along as you revisit all your old favorites. This class will help you build a great cardiovascular foundation and strengthen several muscle groups simultaneously. Start your day with this class and you'll be ready to tackle the rest of your day with lots of positive energy.

The Vicious CYCLE

La classe de spin est soigneusement programmée pour coordonner avec la cadence de la musique. Animé par Pam, préparez-vous à avoir chaud et suer, monter et descendre les côtes tout en étant totalement immergé dans la musique. C'est une excellente façon d'améliorer votre santé cardiovasculaire et servira ainsi à renforcer plusieurs groupes musculaires à la fois. Les débutants sont bienvenus mais soyez prêts à vivre un défi pour le corps et l'esprit!

This spin class is carefully programmed to coordinate with the cadence of the music. Led by Pam, be prepared to sweat and burn your way up and down hills all while being totally immersed in the music. It's a great way to improve your cardiovascular health, as well as strengthen several muscle groups simultaneously. Beginners are welcome, but be ready to challenge your mind & body!

POWER Hour

Repoussez vos limites à l'extrême. Atteignez le prochain niveau chaque lundi après-midi et voyez les résultats. Suez et tonifiez votre corps en gagnant des sommets et en courant 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 Monday afternoon 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!

Warrior Training 101

Obtenir le plus, de votre séance de mise en forme en combinant une classe de spinning intense (30 minutes) avec l'extrême conditionnement (30 minutes). Après votre tour, sautez sur votre vélo et travaillez vos abdominaux et finir avec des étirements. Maximiser votre temps tout en obtenant les résultats que vous désirez.

Get the most out of your workout by combining an intense spin class (30 mins) with extreme core conditioning (30 mins). After your ride, hop off your bike and work your abs/core and finish things off with a good stretch. Maximize your time while getting the results you want.

Rise 'n Ride

Réveillez-vous tranquillement en pédalant à votre rythme pour un bon entraînement cardiovasculaire qui vous mettra en forme pour affronter la journée!

Rise and shine at your own pace with this 60 minute cardio booster. You will pedal your way to a great cardiovascular workout that is sure to get you geared up for your day!

Spin Cycle

Laissez Julie vous passer à travers le cycle « d'essorage ». Relevez le défi en ajoutant ce cours à votre routine de conditionnement afin d'atteindre votre sommet personnel de santé physique. Julie mettra votre corps en entier à contribution par le biais d'une variété de techniques de *Spinning* - endurance, intervalles, sprints, collines et sauts. Venez faire le plein d'énergie!

Join Julie as she puts you through the "ringer". Come challenge yourself and add this class to your fitness routine to help attain your personal peak of health and fitness. Julie will work your entire body through a variation of Spinning techniques - endurance, intervals, sprinting, climbing, and jumps. Come energize your body!!

The Zen Ride

Tout dépend de vous! Permettez à vos objectifs personnels de repousser vos propres limites. Voyez-vous au sommet et n'arrêtez pas de pédaler avant d'y être. Dégagez votre esprit et vivez un défi pour votre corps. Défaites-vous du stress accumulé au cours de la semaine et abordez la fin de semaine du bon pied.

It's all about you! Power your way to the top of the peak, motivated by your own goals. Visualize your personal goals at the top of the mountain and don't stop peddling until you get there. Clear your mind and challenge your body. Rid yourself of the week's built up stress, and begin your weekend with a clean slate.

Classic Rock Ride & Yoga

Toute l'énergie de la tournée Rock classique de Kathy que vous aimez en plus d'un élément additionnel. Équilibrez votre énergie à l'aide d'une session d'étirement de Yoga Zen donnée dans la salle de relaxation de Physical Park. C'est la façon idéale de ralentir votre rythme cardiaque et de compléter les étirements nécessaires suite à une session de conditionnement physique intense.

The same great energy you love from Kathy's Classic Rock Ride with an added element. Balance your energy with a Zen yoga stretch in Physical Park's Relaxation room. It is the perfect way to bring down your heart rate and perform proper stretching after a high intensity workout.

Spinatomy

Faites travailler votre corps complet dans ce cours de spin. Idéale pour quelqu'un qui aime la variété et qui veut avoir du plaisir durant son entraînement! De plus, vous n'entendrez jamais la même liste de musique!

Engage your whole body during this challenging spin class. Ideal for anyone who likes variety and wants to have fun! You will never hear the same playlist twice.

The WHEEL Deal

Qui a dit que faire fondre les livres en trop ne peut se faire en ayant du plaisir? Howard vous offre le même enthousiasme et variété du studio d'aérobic en salle de spinning. Le cours de cyclisme est un excellent ajout à votre routine d'entraînement et ajoutera définitivement un peu d'éclat et de joie dans votre journée.

Who said sweating away the pounds couldn't be fun? Howard brings the same variety and enthusiasm from the aerobics studio to the spin room. This cycling class is an excellent addition to anyone's workout routine, and will definitely add a bit flare and enjoyment to your day.