

Horaire des classes en groupe

1^{er} au 31 mai 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	6h15-7h15 Spinning Jack ○		6h15-7h15 Spinning Jack ○			
7h-8h Body Design Rebecca ○		7h-8h Curvacious Rebecca □		7h-8h Body Design Rebecca ○		
8h05-9h05 Audley's Fitness Audley ○	8h30-9h25 Entr. en Circuit Cristina ○	8h05-9h05 Audley's Fitness Audley ○		8h30-9h25 Entr. en Circuit Cristina ○		
9h30-10h30 Audley's Fitness Audley ○	9h30-10h30 Pilates Cristina ○	9h30-10h30 Audley's Fitness Audley ○	9h30-11h Yoga Marie □	9h30-10h30 Audley's Fitness Audley ○	10h-11h Dance Conditioning Cristina ○△	10h-11h30 Yoga Débutant Marie ○
					11h15-12h15 PK-X Patrick □	
	11h45-12h45 Étirements & Posture Kasia ○		11h45-12h45 Étirements & Posture Kasia ○			
12h-13h Spinning Lucie ○		12h-13h Spinning Larry Eduardo ○				
12h-12h30 Basic Core Wendy ○		13h-13h45 Core Conditioning Larry Eduardo ○		12h-13h Circuit Spin Tonus Cristina ○		
12h30-13h Basic Circuit Wendy ○						
13h15-14h45 Yoga Marie ○						
	17h30-18h30 Yoga Flow Wendy ○	17h30-18h30 Spin & Tonus Jack ○		17h30-18h30 Spinning Lucie ○		
17h30-18h30 Spin Tone Circuit Cristina ○	18h35-19h35 Audley's Dance Audley ○	18h35-19h35 PK-X Patrick □	17h30-18h30 Pilates Cristina □			
18h35-19h35 PK-X Patrick □						

Légende

Studio 1

Gym

Extérieur

Niveaux

Ouvert à tous ○

Intermediaire □

Réservation △



Pour des commentaires ou des questions, veuillez contacter Cristina Gonzalez à cgonzalez@clubatwater.ca

△le cours de Danse Conditioning du samedi nécessite une réservation. 4 participants minimum pour que la classe ait lieu.

Veuillez confirmer votre présence à cgonzalez@clubatwater.ca au plus tard le vendredi précédent à 17h.

Description des classes

Audley's Dance

Maîtrisez les chorographies de base de plusieurs types de danse. Ce cours accueille les débutants en danse et tous ceux qui veulent apprendre une nouvelle activité qui fait bouger!

Audley's Fitness

Appréciez un cours d'aérobic fantastique avec un professeur extrêmement talentueux qui vous garantit un entraînement intense, des calories brûlées, et surtout, une heure d'amusement!

Basic Circuit

Joignez-vous à l'un des entraîneur du Centre Santé et Mieux-Être pour une séance de conditionnement complète et amusante sous forme de circuit. Améliorez force, endurance, agilité, équilibre et puissance dans cet environnement "en petit groupe". Soyez prêt à transpirer! L'entraîneur s'adaptera à tous les niveaux.

Basic Core

Basic Core est une courte série d'exercices fonctionnels qui améliorent l'habileté du corps à répondre aux demandes de la vie de tous les jours et du cours plus intense qui suit, Basic Circuit. Cette classe vous aidera à améliorer votre posture et vous aidera à éviter les blessures.

Body Design

Ce cours est composé de mouvements dynamiques et fluides du corps pour renforcer les abdominaux, tonifier les muscles, développer la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Vous allez voir un mélange d'exercices venant du Pilates, du yoga, et des techniques de force et d'étirement.

Beach Body Booty

Cette classe de 30 minutes va réaffirmer, tonifier et isoler chaque muscle de votre bassin, incluant votre dos et les muscles de l'arrière des cuisses.

Cardio Bosu

Maîtrisez les dernier exercices avec le Bosu. Un entraînement musculaire complet et très intense en plus d'une séance d'intervalles cardiovasculaires.

Club de course

Courir dehors, dans les rues de Montréal, avec un groupe et des professeurs fabuleux qui adorent courir de longues distances. Apprenez comment prendre le rythme et compléter une course de une heure en compagnie d'autres membres qui partagent votre intérêt pour la course.

Cross Training

Excuses ou résultats, vous décidez! Un entraînement intense qui combine cardio, force, gymnastique, abdos et entraînement fonctionnel.

Curvacious

Ce cours est similaire au Body Design mais il est complété à un niveau d'intensité beaucoup plus élevé. Les abdominaux et le dos sont ciblés. Tonification des muscles, flexibilité, équilibre et coordination seront explorés.

Entraînement en circuit

Un nouveau circuit a chaque classe! Vous allez de station en station et répétez le circuit. En travaillant en circuit, votre cardio, votre force et votre niveau de résistance physique voit être rapidement améliorés.

Dance conditioning

Un entraînement complet totalement "jazzy" qui mélange les techniques comme le yoga, le Pilates et la danse. Développez la conscience de votre corps et les composantes fondamentales du corps d'un danseur : endurance, agilité, grâce, équilibre, puissance, flexibilité et force. Des exercices sont combinés dans une chorégraphie facile à suivre et sont conçu pour que vous sentiez comme un danseur. Une meilleure posture et des muscles forts et élancés sont un sous-produit de cette méthode d'entraînement. Un danseur est plus qu'un corps, c'est une façon d'être et de bouger avec fluidité.

Étirements & Posture

Une incroyable classe d'étirements enseignée selon la Technique Alexander et une multitude de mouvements d'étirements et de techniques de respiration. Vous y découvrirez une intense sensation de flexibilité autant physique que mentale alors que le stress et les tensions seront relâchés.

Pilates de base

Développez la force, activez et tonifiez les muscles profonds de votre corps avec les exercices spécialisés du Pilates. Augmentez le contrôle de votre corps en mouvement, votre flexibilité et l'alignement de votre colonne vertébrale.

PK-X

Pour se mettre dans une forme fantastique, apprendre le style du parkour, une discipline d'entraînement où l'on surmonte n'importe quel obstacle en adaptant nos mouvements à l'environnant. PK-X est une combinaison de cross-training fonctionnel et de développement du parkour. Les cours sont adaptés selon votre niveau. Les cours commencent par 20 minutes de cross-training comprenant les calisthenics, la plyométrie et les exercices de renforcement du corps suivies par l'apprentissage des techniques du parkour.

Power Toning

Définissez, tonifiez et renforcez vos muscles. Ce cours développera votre force, votre flexibilité, votre endurance et votre capacité cardiovasculaire.

Spinning

Soyez prêt à transposer l'intensité du cyclisme extérieur dans une classe intérieure pour une séance de vélo qui vous amène sur un parcours imaginaire et vous permet de brûler des centaines de calories. Un professeur vous guide sur un trajet d'une heure et s'assure que vous travaillez fort et que votre technique est correcte.

Spin & Tonus

Imaginez un cours de vélo en groupe, de 30 minutes, et une période de 30 minutes avec une combinaison de tonification, développement de la force musculaire et de l'étirement. Ce cours est parfait pour tous ceux qui aiment le spinning et qui ont besoin d'augmenter force et flexibilité.

Yoga Flow

Un style de yoga qui coule dans une séquence ininterrompue de postures à un rythme modéré. Il est basé sur la méthode Ashtanga, une ancienne forme de yoga et il convient à tous les niveaux d'aptitude. Concentration, respiration, et mouvements continus pour élever la température du corps. Yoga flow combine la force, la souplesse, et des exercices posturaux qui permettent d'atteindre l'équilibre physique et le bien-être de l'esprit.