

Horaire Cours ZOOM - Semaine 23 et 30 novembre 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
	7h à 7h45 PF Sarah-M		7h à 7h45 CT Sonia		7h à 7h45 Muscu Johanne		7h à 7h45 CT Sonia		7h à 7h45 CV Johanne					EPI : Entraînement par intervalles PF : Posture Flexibilité E sur Chaise : Entraînement sur chaise Muscu : Musculation CT : Cardio Tonus (muscu) CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo EA : Entraînement athlétique DR : Danse et Rythme KA : Kilo-Actif (groupe fermé)
8h à 8h45 CT Johanne		8h à 8h45 EPI Johanne		8h à 8h45 EPI J-F		8h à 8h45 EPI Johanne								
	9h à 9h45 EPI Sonia		9h à 9h45 CT J-F		9h à 9h45 E sur Chaise Sonia		9h à 9h45 CT J-F		9h à 9h45 Muscu Sonia		9h à 9h45 CT		9h à 9h45 CT	
10h à 10h45 CT Vicky		10h à 10h45 PF Catherine		10h à 10h45 CT Johanne		10h à 10h45 PF Catherine		10h à 10h45 E sur Chaise Sarah-M		10h à 10h45 EPI		10h à 10h45 EPI		
	10h30 à 11h15 E sur Chaise Sonia		10h30 à 11h15 EPI Vicky		10h30 à 11h15 EPI Sarah-M		10h30 à 11h15 EPI Sonia		10h30 à 11h15 EPI Sonia		10h30 à 11h15 CV		10h30 à 11h15 EA	
	12h à 12h45 EA J-F		12h à 12h45 CV Johanne				12h à 12h45 CV Johanne		12h à 12h45 EA Sarah-M	12h à 12h45 PF		12h à 12h45 PF		
15h30 à 16h15 PF Audrey C.			15h30 à 16h15 PF Audrey G.	15h30 à 16h15 E sur Chaise Audrey G.			15h30 à 16h15 PF Geneviève				13h à 13h45 CT		13h à 13h45 CT	
	16h à 16h45 CT Audrey G.	16h à 16h45 EPI Camille C.			16h à 16h45 CT Camille C.	16h à 16h45 EPI Camille B.			16h à 16h45 PF Camille C.					
			17h à 17h45 CT Audrey L.				17h à 17h45 CV Audrey G.							
17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Camille B.	17h30 à 18h15 Muscu Geneviève		17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Geneviève	17h30 à 18h15 Muscu Audrey L.			17h30 à 18h15 CT Camille B.					
			18h30 à 19h15 EA Camille B.				18h30 à 19h15 CT Audrey G.							
	19h à 19h45 EA Audrey C.				19h à 19h45 EA Camille B.									

*Cet horaire est sujet à changement sans préavis

Intensité faible à modérée	Intensité modérée à élevée	Intensité élevée
----------------------------	----------------------------	------------------

Horaire Cours ZOOM - Semaine 7 décembre 2020

Lundi 7 décembre		Mardi 8 décembre		Mercredi 9 décembre		Jeudi 10 décembre		Vendredi 11 décembre		Samedi 12 décembre		Dimanche 13 décembre		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
	7h à 7h45 PF Audrey C		7h à 7h45 CT Sonia		7h à 7h45 Muscu Johanne		7h à 7h45 CT Sonia		7h à 7h45 CV Johanne					EPI : Entraînement par intervalles PF : Posture Flexibilité E sur Chaise : Entraînement sur chaise Muscu : Musculation CT : Cardio Tonus (muscu) CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo EA : Entraînement athlétique DR : Danse et Rythme KA : Kilo-Actif (groupe fermé)
8h à 8h45 CT Johanne		8h à 8h45 EPI Johanne		8h à 8h45 EPI J-F		8h à 8h45 EPI Johanne								
	9h à 9h45 EPI Sonia		9h à 9h45 CT J-F		9h à 9h45 E sur Chaise Sonia		9h à 9h45 CT J-F		9h à 9h45 Muscu Sonia		9h à 9h45 CT Sarah-M		9h à 9h45 CT Sarah-M	
10h à 10h45 CT Vicky		10h à 10h45 PF Catherine		10h à 10h45 CT Johanne		10h à 10h45 PF Catherine		10h à 10h45 E sur Chaise Audrey C.		10h à 10h45 EPI J-F		10h à 10h45 EPI J-F		
	10h30 à 11h15 E sur Chaise Sonia		10h30 à 11h15 EPI Vicky		10h30 à 11h15 EPI Audrey C		10h30 à 11h15 EPI Sonia		10h30 à 11h15 EPI Sonia		10h30 à 11h15 CV Audrey G		10h30 à 11h15 EA Audrey G	
	12h à 12h45 EA J-F		12h à 12h45 CV Johanne				12h à 12h45 CV Johanne		12h à 12h45 EA Audrey C	12h à 12h45 PF Sarah-M		12h à 12h45 PF Sarah-M		
15h30 à 16h15 PF Sarah-M			15h30 à 16h15 PF Audrey G.	15h30 à 16h15 E sur Chaise Audrey G.			15h30 à 16h15 PF Geneviève				13h à 13h45 CT Audrey G		13h à 13h45 CT Audrey G	
	16h à 16h45 CT Audrey G.	16h à 16h45 EPI Camille C.			16h à 16h45 CT Camille C.	16h à 16h45 EPI Camille B.			16h à 16h45 PF Camille C.					
			17h à 17h45 CT Audrey L.				17h à 17h45 CV Audrey G.							
17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Camille B.	17h30 à 18h15 Muscu Geneviève		17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Geneviève	17h30 à 18h15 Muscu Audrey L.			17h30 à 18h15 CT Camille B.					
			18h30 à 19h15 EA Camille B.				18h30 à 19h15 CT Audrey G.							
	19h à 19h45 EA Sarah-M				19h à 19h45 EA Camille B.									

*Cet horaire est sujet à changement sans préavis

Intensité faible à modérée	Intensité modérée à élevée	Intensité élevée
----------------------------	----------------------------	------------------

Descriptifs des cours

Entraînement sur chaise (E sur chaise):

Séance d'entraînement d'intensité faible destinée à une clientèle ayant de la difficulté au niveau de l'équilibre et de l'endurance debout. Ce cours est composé de mouvements adaptés sur chaise intégrant une période aérobie d'intensité faible, ainsi que des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité.

Posture Flexibilité (PF) :

Séance d'entraînement d'intensité faible visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux et d'exercices de mobilité. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire.

Cardio Tonus (CT):

Séance d'entraînement d'intensité modérée qui combine de l'entraînement cardiovasculaire avec des exercices de musculation. Peu inclure des exercices avec matériel de type élastique, ballon et haltère ainsi que des exercices au sol.

Musculation (Muscu):

Séance d'entraînement d'intensité modérée visant le renforcement musculaire et qui permet d'améliorer les qualités musculaires de force et d'endurance, l'équilibre et la coordination. Certains exercices peuvent être effectués au sol. Peut inclure des exercices pratiqués avec du matériel comme des haltères, élastiques, des ballons et autres.

Danse et Rythme (DR) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée pratiquée en dansant visant à apprendre des chorégraphies dans le but d'améliorer la capacité cardiovasculaire, la coordination, la posture sur des rythmes de musique du monde : salsa, aérobie, cha cha...

Entraînements par intervalles (EPI) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées d'intervalles incluant des exercices de haute intensité combiné avec des périodes de récupération passive ou active.

Entraînement athlétique (EA) :

Séance d'entraînement d'intensité élevée visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées s'inspirant des différentes disciplines sportives. Ce cours est destiné à une clientèle en forme et sans blessure.

Cardio Vélo (CV) :

Séance d'entraînement de haute intensité pratiquée sur un vélo stationnaire visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés (montée, descente, sprint).