



PARC  
OLYMPIQUE  
LE CENTRE  
SPORTIF

POUSSÉ PAR  
L'ESPRIT OLYMPIQUE.

## COURS DIRIGÉS SELON LES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT DÉSIRÉS

	CAPACITÉ CARDIO- VASCULAIRE	DÉPENSE CALORIQUE	EFFORT MUSCULAIRE	FLEXIBILITÉ	POSTURE ET ÉQUILIBRE	ROUTINES CHORÉGRAPHIÉES
Aquaforme	●●	●●	●	●●		
Aquajogging	●●	●●	●			
Cardio	●●●	●●●	●●	●●	●●	●●
Cardio-fessiers-abdos	●●	●●	●●			
Entraînement militaire	●●●	●●●	●●●	●	●	
Étirements dynamiques			●●	●●●	●●●	
Tonus		●●	●●●	●●	●●●	
Zumba	●●●	●●●				●●●
Zumba léger	●●	●●	●			●●●
Zumba Tonus	●	●	●●●		●	
Cardiovélo	●●●	●●●	●			
Vélo Tonus	●●	●●●	●●●			
Pilates		●	●●	●●	●●●	
Yoga		●	●●	●●●	●●●	●
Power Yoga	●	●	●●●	●●●	●●●	
Yin Yoga			●●			
TRX	●	●●	●●●	●●	●●●	

### SOYEZ INFORMÉS :

Inscrivez-vous à notre service d'alertes par messagerie texte ou par courriel et recevez toute l'information de dernière minute pour mieux planifier votre entraînement.

Pour nous joindre : 514 252-4141 poste 5550  
information.piscines@rio.gouv.qc.ca

## DESCRIPTIONS DES COURS DIRIGÉS

<p><b>Aquaforme</b>            Activité physique qui permet de se mettre en forme, dans l'eau!            Les exercices effectués en eau peu profonde vous permettront de développer vos capacités cardio-vasculaires, votre tonus musculaire et votre flexibilité.</p>	<p><b>Aquajogging</b>            Aquaforme en partie profonde, les participants sont munis d'une ceinture de flottaison spécifique à cette activité.</p>
<p><b>Cardio</b>            Exercices sur musique. Entraînement cardiovasculaire à faible impact sur les articulations. Les membres inférieurs sont très sollicités.</p>	<p><b>Cardio step</b>            Exercices sur musique, avec une plateforme ajustable. Entraînement cardiovasculaire à faible impact sur les articulations. Les membres inférieurs sont très sollicités.</p>
<p><b>Cardio-fessiers-abdos</b>            Entraînement rythmé qui combine des exercices musculaires et cardiovasculaires, en misant principalement sur le renforcement des muscles abdominaux et fessiers.</p>	<p><b>Entraînement militaire</b>            Activité physique qui permet de se mettre en forme par le travail en circuit qui regroupe différents exercices de type « camp d'entraînement » et « entraînement en parcours (Crossfit) » à intervalles. Favorise la musculation et le cardiovasculaire. Intensité au rendez-vous!</p>
<p><b>Entraînement TRX (\$)</b>            Système d'entraînement par suspension qui permet de travailler l'ensemble des groupes musculaires. Cours offert en petit groupe de 6 personnes maximum.</p>	<p><b>Étirement dynamique</b>            Combinaison d'exercices d'étirements dans un cadre dynamique et motivant. Ce cours permet d'accroître sa souplesse et de renforcer les articulations. Excellent pour la prévention des blessures.</p>
<p><b>Tonus</b>            Exercices sur musique qui visent l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire. Demande peu de coordination.</p>	<p><b>Souplesse</b>            Flexibilité améliorée avec une variété d'exercices d'étirement, pour tous.</p>
<p><b>Zumba</b>            Activité physique qui permet de se mettre en forme au son de rythmes latins.  <b>Midi Zumba:</b> Version 45 minutes du Zumba pour l'heure du mi</p>	<p><b>Zumba léger</b>            Activité physique qui permet de se mettre en forme au son de rythmes latins</p>
<p><b>Zumba tonus</b>            Amélioration de l'endurance et du tonus musculaire par le travail en circuit au son de rythmes latins.</p>	<p><b>Cardiovélo</b>            Cours de groupe sur vélo stationnaire. Permet une amélioration de la capacité cardiovasculaire, de l'endurance musculaire et aide à brûler des calories. 45 minutes.</p>
<p><b>Vélo Tonus</b>            Cours de groupe sur vélo stationnaire. Permet une amélioration de la capacité cardiovasculaire, de l'endurance musculaire et aide à brûler des calories. 60 minutes.</p>	<p><b>Vélo express</b>            Cours de groupe sur vélo stationnaire. 30 minutes d'entraînement cardiovasculaire, intensité assurée. Le meilleur ratio de calories brûlées par minute d'entraînement.</p>
<p><b>Pilates</b>            Exercices visant le renforcement musculaire, principalement les muscles stabilisateurs du tronc. Au menu coordination, force, flexibilité.  <b>Midi Pilates:</b> Version 45 minutes du Pilates pour l'heure du midi</p>	<p><b>Yoga</b>            La pratique du yoga rend le corps plus fort et flexible. À l'aide de postures de base enseignées par nos instructeurs, développez votre concentration mentale, votre forme musculaire, votre souplesse et apprenez à mieux respirer  <b>Midi Yoga :</b> Version 45 minutes du Yoga pour l'heure du midi.</p>
<p><b>Power Yoga</b>            Le Power yoga est un yoga dynamique et moderne qui a comme particularités un enchaînement dynamique de postures (asanas) et un entraînement rigoureux qui développe la flexibilité, le tonus musculaire et le contrôle de la respiration.</p>	<p><b>Yin Yoga</b>            Yoga thérapeutique qui mise sur la méditation, la relaxation et les étirements de longue durée pour améliorer la flexibilité et la santé des articulations, des organes et des os.</p>