



**PARC  
OLYMPIQUE**  
LE CENTRE  
SPORTIF

POUSSÉ PAR  
L'ESPRIT OLYMPIQUE.  
LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

## COURS DE GROUPE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE – ÉTÉ 2021

**SESSION :** Du 5 juillet au 28 août (8 semaines)

**FRÉQUENCE DES COURS :** Une fois par semaine

**TARIFICATION :** 64 \$ par cours

**INSCRIPTIONS :** En ligne sur [Amilia](#): Du lundi 21 juin à 7 h au mardi 22 juin à 23 h.

Au comptoir d'accueil du Centre sportif : Dès le vendredi 25 juin (places restantes).

Paiement possible par crédit ou Interac.

## COURS DE GROUPES OFFERTS ET DESCRIPTION

Le Centre sportif vous offre une panoplie de cours prodigués par des instructeurs certifiés.

### YOGA

#### 1) YIN :

**Intensité :** Tous niveaux

**Clientèle cible :** Tous (Aucune expérience requise)

**Définition :** Le Yin yoga est caractérisé par un rythme des postures plus lent, plus doux et plus passif. Ce cours favorise la détente mentale, musculaire et auriculaire, la récupération et la flexibilité. Libérateur du stress quotidien, ce cours vous apportera un bien-être mental et physique garanti!

#### 2) HATHA

**Intensité :** Intermédiaire

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant la détente et la paix intérieure)

**Définition :** Le Hatha est une des formes les plus traditionnelles du yoga. Ce cours se caractérise par un rythme plutôt lent, un maintien prolongé des postures en mettant l'accent sur l'entrée, le maintien et la sortie de chaque posture ainsi que sur une respiration consciente. L'introspection et le travail physique vous permettront de vous ressourcer et vous revigorer.

### 3) HATHA-FLOW

**Intensité :** Intermédiaire

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant la détente et la paix intérieure)

**Définition :** Le Hatha-flow ressemble au cours Hatha dans son descriptif, outre le fait que les postures sont exécutées avec un rythme plus rapide. L'introspection et le travail physique plus intense vous permettront de vous ressourcer tout en vous dépassant physiquement.

---

### 4) ASHTANGA VINYASA :

**Intensité :** Intermédiaire à avancée

**Clientèle cible :** Les clients ayant une connaissance des postures et qui veulent travailler tous les muscles de leur corps.

**Définition :** Énergisant et enrichissant, l'ashtanga vinyasa est une forme rythmée et énergique de yoga. Le cours se base sur un enchaînement de postures dynamiques tout en étant en symbiose avec la respiration. Cette pratique dynamique permet d'évacuer les tensions et le stress que peut générer la vie quotidienne. Il s'agit donc du type de yoga le plus cardio.

## CARDIO

### 1) CARDIO :

**Intensité :** Intermédiaire à avancée

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant l'amélioration soutenue des capacités physiques, pulmonaires et cardiaques)

**Définition :** Ce cours proposera une séquence de répétition de mouvements du corps de manière énergique et dynamique sur une musique entraînante. Ceci vous permettra d'augmenter vos capacités physiques, cardiaques et pulmonaires, et donc d'avoir une santé globale supérieure.

---

### 2) TONUS

**Intensité :** Tous les niveaux

**Clientèle cible :** Tous (Clients qui veulent raffermir l'ensemble des groupes musculaires)

**Définition :** Le cours de Tonus a comme objectif de raffermir et renforcer les différents muscles et articulations de votre corps par le biais de leur contraction. Ainsi, il est basé sur une répétition de mouvements avec ou sans équipement. Il demande peu de coordination.

## CARDIOVÉLO

### 1) CARDIOVÉLO DOUX :

**Intensité :** Tous les niveaux

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant un entraînement cardiovasculaire sur un vélo stationnaire)

**Définition :** C'est un entraînement sur un vélo stationnaire qui vise l'amélioration modérée des capacités cardiovasculaires et musculaires (partie inférieure du corps principalement) sur un enchaînement musical motivant et dynamique.

---

### 2) CARDIOVÉLO :

**Intensité :** Tous les niveaux

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant un entraînement cardiovasculaire sur un vélo stationnaire)

**Définition :** C'est un entraînement sur un vélo stationnaire. Il vise l'amélioration soutenue à élever des capacités cardiovasculaires et musculaires (partie inférieure du corps principalement) sur un enchaînement musical entraînant et énergique.

## AQUAJOGGING

### 1) CARDIO :

**Intensité :** Tous les niveaux

**Clientèle cible :** Tous (Clients cherchant un entraînement cardiovasculaire avec un raffermissement musculaire)

**Définition :** Le cours d'aquajogging s'effectue en partie profonde avec une ceinture de flottaison spécifique à cette activité. L'objectif est de faire travailler l'ensemble des muscles du corps, en plus d'augmenter la capacité cardiovasculaire.



**PARC  
OLYMPIQUE**  
LE CENTRE  
SPORTIF

# POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

TABLEAU COMPARATIF SELON LES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

	Capacité cardio-vasculaire	Dépense calorique	Tonus musculaire	Flexibilité	Prévention des blessures	Dépassement de soi	Posture et équilibre	Routines chorégraphiées
Aquajogging	***	**	*		**			
Cardio	***	***						***
Tonus		*	***			**	*	
Cardiovélo doux	**	**	*			**		
Cardiovélo	***	***	**			***		
Yin		*	*	**	**		**	
Hatha		*	**	***	***	*	***	
Hatha-flow	*	*	**	***	***	*	***	
Ashtanga vinyasa	*	**	***	***	***	**	***	

## MESURE EN PÉRIODE DE COVID-19

Les mesures suivantes s'appliqueront dans le cadre des cours de groupes de la session d'été 2021 :

- Si vous êtes malade ou si vous avez des symptômes pouvant être associés à la grippe ou à la COVID-19, ne vous présentez pas au Centre sportif;

---

- Le respect d'une distanciation physique de 2 m avec les autres est exigé;

---

- Le lavage régulier des mains est fortement recommandé (du gel hydroalcoolique est disponible sur place);

---

- Il est fortement recommandé d'apporter votre serviette et votre bouteille d'eau;

---

- Il est interdit de retirer les pédales des vélos pour les remplacer par vos propres pédales lors des cours de cardiovélo et de cardiovélo doux;

---

- Les cours auront lieu uniquement si un minimum requis de participants s'y est inscrit;

---

- Il ne peut y avoir qu'un maximum de 12 participants par cours, sauf lors des cours de cardiovélo et cardiovélo doux, pour lesquels le maximum est de 5 participants;

---

- Il faut être âgé de 16 ans ou plus pour prendre part aux cours;

---

- Le port du masque de procédure ou du couvre-visage sera obligatoire en tout temps, et ce, même lors de la pratique d'une activité cardiovasculaire;

---

- Le port de souliers fermés est exigé;

---

- Aucun accès aux vestiaires ne sera permis. Il vous faut porter vos vêtements de sport à votre arrivée;

---

- Veuillez respecter les consignes émises par le personnel.

# PROGRAMMATION ÉTÉ 2021

LUNDI	HEURES	LOCAL
Cardiovélo doux	10h30 à 11h30	Studio 3
Cardiovélo	12h00 à 13h00	Studio 3
Yoga (Asthangha Vinyasa)	17h30 à 18h30	Studio 1
Yoga (Hatha)	19h00 à 20h00	Studio 1
MARDI	HEURES	LOCAL
Yoga (Yin)	10h30 à 11h30	Studio 1
Yoga (Asthangha Vinyasa)	12h00 à 13h00	Studio 1
Aquajogging	17h30 à 18h30	Bassin (à déterminer)
Aquajogging	18h45 à 19h45	Bassin (à déterminer)
Cardio	17h00 à 18h00	Palestre
Tonus	18h30 à 19h30	Palestre
MERCREDI	HEURES	LOCAL
Cardiovélo doux	10h30 à 11h30	Studio 3
Cardiovélo	12h00 à 13h00	Studio 3
Yoga (Asthangha Vinyasa)	17h30 à 18h30	Studio 1
Yoga (Yin)	19h00 à 20h00	Studio 1
JEUDI	HEURES	LOCAL
Yoga (Yin)	10h30 à 11h30	Studio 1
Yoga (Asthangha Vinyasa)	12h00 à 13h00	Studio 1
Aquajogging	17h30 à 18h30	Bassin (à déterminer)
Aquajogging	18h45 à 19h45	Bassin (à déterminer)
Cardio	17h00 à 18h00	Palestre
Tonus	18h30 à 19h30	Palestre
SAMEDI	HEURES	LOCAL
Cardio	9h00 à 10h00	Palestre
Tonus	10h30 à 11h30	Palestre
Yoga (Asthangha Vinyasa)	9h30 à 10h30	Studio 1
Yoga (Hatha flow)	11h00 à 12h00	Studio 1