



HORAIRE D'HIVER 2018 : 15 janvier au 25 mars

Avec Natalie Rousseau M.Sc.

Kinésiologue – Bac & Maîtrise en nutrition - Coach en habitudes de vies

www.hoplavie.net - 819 770-2089 - natalie@hoplavie.net

Horaire	Cours	Description
Mardi 9h30-10h30 Marche Nordique Gamelin (P3)		Entraînement par intervalles (marche & mini périodes de jogging) qui se fait avec des bâtons de marche (que je fournis) et est basé sur la technique de Marche Nordique. Ce sport est plus doux pour les articulations et permet de brûler 2 fois plus de calories que la marche ou la course régulière tout en renforçant les os pour prévenir l'ostéoporose. [Équipement requis : je fournis les bâtons, apportez votre eau!]
Mardi 10h35 - 11h35 Cardio Postnatal- Traîneau (pour toutes) Sentier de la sucrerie & Gamelin (P3)		Entraînements spécialement conçus pour les nouvelles mamans et leur bébé. Une attention spéciale est portée au renforcement des abdo profonds et au plancher pelvien (on mesure même votre bedaine pour vérifier si vous avez une diastase et vous donner les exercices adaptés). Les cours sont multi-niveaux et accessibles à toutes les mamans, peut importe votre niveau de forme. Plusieurs forfaits disponibles. [Équipement requis : tapis de sol, élastique d'entraînement, traîneau avec housse contre la neige]
Lundi 18h30 – 19h30 Cardio Tonus/Bootcamp (pour tous) Asticou P1 du parc (P8 du campus)		Entraînement fonctionnel complet (cardiovasculaire et musculaire) où plusieurs méthodes d'entraînement sont utilisées, dont les circuits et les intervalles (HiIT). Recette parfaite pour tonifier, perdre les kilos en trop, améliorer la forme physique et avoir beaucoup de plaisir! Le cours se termine avec du travail postural et abdominal du Pilates Fitness. [Équipement requis : tapis de sol, élastique, eau]
19h30 – 20h30 « Course » Nordique (multi-niveaux) Asticou P1 du parc (P8 du campus)		Idem à la définition de marche nordique (voir plus haut) mais un peu plus intense qu'en matinée. Les mini-intervalles marche/course s'allongent avec les semaines (les intervalles de course débutent 15 sec et montent à max 5 min) [Équipement requis : je fournis les bâtons spécifiques à la marche nordique, vous apportez votre eau!]

Mise à jour le 20 décembre 2017

- ✚ Pas de cours la semaine du 5 mars (relâche scolaire)
- ✚ **Économisez avec vos amis** (Recevez 20\$ si vous recrutez 1 NOUVEAU client, 30\$ pour 2)