



HORAIRE DU PRINTEMPS 2018 du 3 avril au 21 juin

Avec Natalie Rousseau M.Sc.

Kinésiologue – Bac & Maîtrise en nutrition - Experte Transformation Santé
www.hoplavie.net - 819 770-2089 - natalie@hoplavie.net

Voir plus bas
la description
des cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
	9h30-10h30 Marche Nordique Manoir des Trembles & Parc Jacques-Cartier		9h30 - 10h30 Cardio Tonus/ Circuit & Pilates Parc Moussette		
	10h35 - 11h45 Cardio Postnatal- Poussette (pour toutes) Manoir des Trembles & Parc Jacques-Cartier				9h00 – 10h15 Course en sentier/ Cross country (sentiers variés)
18h30 – 19h30 Tabata Bootcamp & Pilates (pour tous) Parc Moussette		18h15 – 19h15 « Course » Nordique Manoir des Trembles & Parc Jacques-Cartier			
		19h20 – 20h20 Bootcamp (pour tous) Manoir des Trembles & Parc Jacques-Cartier			

Horaire modifié du 8 avril 2018

- ✦ Pas de cours le long week-end de la fête de la Reine ni du 3 au 6 mai
- ✦ RABAIS de 15% pour le 2^{ième} et 20% sur le 3^{ième} cours
- ✦ RABAIS de 20\$ en s'inscrivant avec un ami!
- ✦ Le coût est de 15,50\$ par cours (multiplié par le nombre de semaines)
- ✦ Minimum de 8 personnes pour partir un cours

DESCRIPTION DES COURS

COURS POSTNATAUX

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, peu importe votre niveau de forme. Plusieurs forfaits disponibles. [Équipement requis : tapis de sol, élastique d'entraînement, poussette, housse contre le vent/la pluie, eau]

- **Cardio postnatal – poussette** : ce cours se fait en déplacement (mardi matin)

COURS DE JOUR Ces cours sont moins intenses que ceux du soir et sont spécialement adaptés aux personnes de 50 ans et plus actives

- **Marche nordique** (mardi matin)
Entraînement par intervalles (marche & mini périodes de jogging) qui se fait avec des bâtons de marche 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 régulière, tout en renforçant les os pour prévenir l'ostéoporose. [Équipement requis : je fournis les bâtons, apportez votre eau!]
- **Cardio Tonus / Circuit & Pilates** (jeudi matin)
Entraînement cardiovasculaire et musculaire complet conçu pour répondre aux besoins des personnes de 50 ans et plus, avec moins d'impact et des intervalles moins intenses. Cours efficaces pour améliorer votre posture, votre équilibre, tonifier et renforcer tout votre corps et garder vos os forts! [Équipement requis : tapis de sol, élastique d'entraînement, eau]

COURS DE SOIR ET WEEK-END

- **Tabata Bootcamp & Pilates** (strong & lean) **accessible à tous!**
Entraînement fonctionnel complet (cardiovasculaire et musculaire) où plusieurs méthodes d'entraînement sont utilisées, dont les circuits et les intervalles et où différents équipements sont intégrés (kettlebells, TRX, échelle d'agilité, poids, equalizer, corde à sauter...) Recette parfaite pour tonifier, perdre les kilos en trop, améliorer la forme physique et surtout avoir beaucoup de plaisir! Les cours se terminent avec du travail postural et abdominal selon les principes du Pilates Fitness. [Équipement requis : tapis de sol, élastique, eau]
- **Course nordique**
Idem à la définition de marche nordique (voir plus haut) mais plus intense. Les intervalles marche/course s'allongent avec les semaines et préparent à un 5 km ou 10 Km [Équipement requis : je fournis les bâtons spécifiques à la marche nordique, vous apportez votre eau!]
- **Clinique de course & Pilates (préparation à 5 ou 10 km)**
La course est à la mode mais plusieurs se blessent! Je vous ici des capsules théoriques ainsi que des éducatifs et des correctifs pour progresser de façon sécuritaire, améliorer votre technique et être plus efficace. Les cours se terminent avec des exercices de posture, de renforcement et de flexibilité pour prévenir les blessures fréquentes en course à pied. [Équipement requis : eau et tapis de sol]
- **Course en sentier / Cross country** (sentiers variés dans le parc de la Gatineau)
Entraînement progressif de course à pied complété avec du travail musculaire et de flexibilité (vous devez être capable de courir 20 minutes consécutives et courir au moins 2 autres fois par semaine pour maintenir le rythme sans blessure) [Équipement requis : votre eau!]