

BOUGEZ EN PLEIN AIR CET ÉTÉ



SESSION D'ÉTÉ : 3 juillet au 2 août

Avec Natalie Rousseau M.Sc.
Kinésiologue – Bac & Maîtrise en nutrition
Experte Transformation Santé

En été les cours
ont lieu en
sentiers
ombragés!!!

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<p>9h20 - 10h20 Cardio Tonus</p> <p>3 : Parc Jacques-Cartier 10 : Lac Leamy 17 : Parc Jacques-Cartier 24 : Lac Leamy 31 : Parc Jacques-Cartier</p>			
	<p>10h25 - 11h30 Cardio Postnatal</p> <p>3 : Parc Jacques-Cartier 10 : Lac Leamy 17 : Parc Jacques-Cartier 24 : Lac Leamy 31 : Parc Jacques-Cartier</p>			
<p>18h45 - 19h55 Bootcamp & Pilates Pour tous</p> <p>Parc Moussette</p> <p>(9, 6, 23,30 juillet)</p>		<p>18h45 - 19h55 Marche Nordique (sentiers variés)</p> <p>4 : Manoir des Trembles 11 : Lac Leamy 18 : Asticou P4* (18h30) 25 : Sentier Lauriault 1 août : Lac Pink</p>	<p>Soirée bien-être Bonus Jeudi 12 juillet Yoga et méditation *</p> <p>parc Jacques-Cartier 18h45 - 20h15 (remise au 19 si pluvieux)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gratuit pour les clients inscrits à 2 cours/sem 	<p>18h30 - 19h45 Course en sentier</p> <p>Asticou - P4</p> <p>(les 20 et 27 juillet)</p>

Horaire 20 juin 2018

* Voir la description des cours sur la 2^{ème} page

* **BONUS** : les personnes inscrites à 2 cours par semaine (9 cours) ont un traitement d'énergie gratuit avec Martin Deslauriers (valeur de 60 \$)

DESCRIPTION DES COURS

COURS POSTNATAUX Entraînements spécialement conçus pour les nouvelles mamans et leur bébé.

- **Cardio Tonus (maman & bébé)** : cours en déplacement /Lac Leamy ou en circuit d'entraînement/parc Jacques-Cartier (mardi matin)
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.
[Équipement requis : tapis de sol, élastique d'entraînement, poussette, housse contre le vent/la pluie, eau]

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

- **Cardio Tonus** cours en déplacement /Lac Leamy ou en circuit d'entraînement/parc Jacques-Cartier (mardi matin)
 - 1) Une première partie plus intense : 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.
 - 2) Deuxième partie en douceur avec un mélange de pilates et d'étirements

Un cours efficace 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

- **Bootcamp & Pilates** (lundi soir)
Une première partie intense : Entraînement fonctionnel complet (cardiovasculaire et musculaire) où plusieurs méthodes d'entraînement sont utilisées, dont les circuits et les intervalles et ou différents équipements sont intégrés (kettlebells, TRX, échelle d'agilité, poids, equalizer, corde à sauter...). Le cours se termine avec du travail postural et abdominal (mélange de yoga, pilates, étirements). Recette parfaite pour tonifier, perdre les kilos en trop, améliorer la forme physique et surtout avoir beaucoup de plaisir!
[Équipement requis : tapis de sol, élastique, eau]
- **Marche nordique** (mercredi soir)
Entraînement par intervalles (marche & courtes périodes de jogging) qui se fait avec des bâtons de marche et est basé sur la technique 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!]
- **Soirée spéciale bien-être /yoga & méditation** (jeudi 12 juillet)
Première partie de 30 min avec Natalie avec du fusion fitness : mélange de yoga, pilates et étirements
Deuxième partie avec Martin qui vous fait vivre une méditation d'enracinement! Bienvenue au bien-être total!
* Gratuit pour les clients inscrits au forfait 2 cours par semaine (9 cours)
- **Course en sentier** (vendredis 20 et 27 juillet)
Sortie de course en sentier : être capable de courir régulièrement 30-40 minutes sans arrêt.