

## HORAIRE À PARTIR DU 19 AVRIL 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
7:00 À 8:00 <b>HITT</b> GARY EXTÉRIEUR	7:00 À 8:00 <b>HITT</b> MELANIE EXTÉRIEUR	7:00 À 8:00 <b>BOOTCAMP</b> GARY EXTÉRIEUR	7:00 À 8:00 <b>HITT</b> MELANIE EXTÉRIEUR	7:00 À 8:00 <b>BOOTCAMP</b> GREGORY EXTÉRIEUR	9:30 À 10:30 <b>SPINNING</b> HELGA EXTÉRIEUR	
	9:00 À 10:00 <b>SPINNING</b> GUYLAINE EXTÉRIEUR	9:00 À 10:00 <b>SPINNING</b> HELGA EXTÉRIEUR	9:00 À 10:00 <b>SPINNING</b> GUYLAINE EXTÉRIEUR	9:00 À 10:00 <b>SPIN/TONUS</b> HELGA EXTÉRIEUR	10:30 À 11:00 <b>ZUMBA TONING</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	
	10:15 À 11:00 <b>SOULBODY</b> VICTORIA EXTÉRIEUR	10:15 À 11:00 <b>YOGA</b> ISABELLE EXTÉRIEUR	10:15 À 11:00 <b>YOGA</b> CAROLINE EXTÉRIEUR	10:15 À 11:00 <b>AEROFUN</b> HELGA EXTÉRIEUR	11:00 À 11:30 <b>ZUMBA TONING</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	
					11:30 À 12:00 <b>ZUMBA TONING</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	
	12:00 À 12:45 <b>SPINNING</b> MARJORIE EXTÉRIEUR		12:00 À 12:45 <b>SPINNING</b> MARJORIE EXTÉRIEUR		12:00 À 12:30 <b>ZUMBA TONING</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	
17:00 À 18:00 <b>HITT</b> MELANIE EXTÉRIEUR	17:00 À 18:00 <b>BOOTCAMP</b> ADRIANO EXTÉRIEUR	17:00 À 18:00 <b>XTREME TAE-BOXE</b> DANIEL EXTÉRIEUR	17:00 À 18:00 <b>BOOTCAMP</b> ADRIANO EXTÉRIEUR	17:00 À 18:00 <b>HITT</b> MELANIE EXTÉRIEUR		
18:00 À 19:00 <b>BOOTCAMP</b> ADRIANO EXTÉRIEUR	18:00 À 18:30 <b>ZUMBA</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	18:00 À 19:00 <b>HITT</b> JESSIE EXTÉRIEUR	18:00 À 18:30 <b>FULL BODY</b> MARIA P. EXTÉRIEUR	18:00 À 19:00 <b>BOOTCAMP</b> MELANIE EXTÉRIEUR		
	18:30 À 19:00 <b>ZUMBA</b> MARIA P. EXTÉRIEUR		18:30 À 19:00 <b>FULL BODY</b> MARIA P. EXTÉRIEUR			
	19:00 À 19:30 <b>ZUMBA</b> EXTÉRIEUR		19:00 À 19:30 <b>FULL BODY</b> EXTÉRIEUR			

**IMPORTANT: EN CAS DE PLUIE, LES COURS SE DONNERONT À L'INTÉRIEUR DU CHAPITEAU.**

POUR INFORMATION OU METTRE À JOUR VOTRE ABONNEMENT  
COMMUNIQUER AU: 450.687.1857 poste 321

RÉSERVEZ VOTRE PLACE 48 HEURES À L'AVANCE AU:

**450-934-6134**

Venez bouger au Club extérieur du Carrefour Multisports  
Le **TOMAHAWK** 3200 Avenue Jacques Bureau

**COURS EXTÉRIEURS : AVOIR SA CARTE DE MEMBRE EN MAIN. MERCI**

## DESCRIPTION DES COURS

### **BOOTCAMP**

Entraînement par intervalles composé d'exercices et d'utilisation d'équipements variés (cardio et musculaires).

### **ZUMBA (Instructeurs Certifiés Zumba)**

Enseignement d'éléments de mise en forme combinés à des variations de styles de danse : **Meringue, Salsa, Cumbia, Reggaeton.**

### **XTREME CARDIO TAÏ-BOXE**

Inspiré de mouvements de kick boxing et de Cardio. Intervalles réguliers afin de brûler le maximum de calories. Énergie incroyable.

### **SOULBODY**

Abdominaux, fessiers, cuisses, haut du corps sur musique. Transformez votre corps, venez découvrir cette nouvelle classe innovatrice. Un body design version

### **HIIT :**

Entraînement par intervalles à haute intensité

### **ZUMBA TONING - « Cardio Party »**

Emphase sur la tonification des muscles, bras et abdominaux (**Core**). Certains mouvements peuvent être effectués avec des poids légers si désiré.

### **SPINNING**

Entraînement cardio sur vélo. Facile à suivre car basé sur un concept d'intervalles. Que ce soit pour obtenir une perte de poids ou encore pour ajouter un aspect plus cardio à votre entraînement. Vous en sortirez toujours gagnants !

### **FULL BODY**

Un entraînement complet du corps qui touche tous les groupes musculaires. Les bienfaits sont nombreux mais les principaux visent un corps plus équilibré et brûler davantage de calories à chaque séance.

### **SPIN-TONUS**

Cardio sur le vélo avec des intervalles de musculation parfois à l'extérieur du vélo.. avec ou sans équipements. Parfait pour s'initier au spinning. Beaucoup de plaisir. Tous les niveaux.

### **YOGA**

COURS DE YOGA DE BASE ACCESSIBLE À TOUS. Découvrez les bienfaits du Yoga, exercice de respiration, postures simples et tonifiantes et enchaînement facile, le tout enseigné par des professeurs passionnés et à l'écoute des besoins de chaque personne.

### **AEROFUN**

Dans ce cours, vous allez danser, développer votre concentration et votre coordination tout en gardant un rythme élevé pour stimuler votre système cardio-vasculaire. Cette pratique est un bon moyen pour vous libérer du stress quotidien et vous mettra à coup sûr un sourire pour le reste de la journée.

**BON RETOUR, ON A HÂTE DE VOUS REVOIR!**