



CLASSES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
ET ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE

VIENT QUI VEUT ET SPÉCIALISÉ

9 JANVIER AU
2 AVRIL 2012

Classes vient qui veut - Aucun enregistrement requis. Gratuit pour tous les abonné(e)s.
* **Classes spécialisés** - Enregistrement requis. Gratuit pour les abonné(e)s inclusif et plus, les frais s'appliquent pour les abonné(e)s de base

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cardio cycle 6h15 - 7h00		Cardio cycle 6h15 - 7h00		Cardio cycle 6h15 - 7h00		
					Entraînement aquatique Camp d'entraînement 8h05 - 8h50	
Entraînement aquatique Aqua forme 9h05 - 9h50	Entraînement aquatique Camp d'entraînement 9h05 - 9h50	Entraînement aquatique Aqua forme 9h05 - 9h50am	Entraînement aquatique Camp d'entraînement 9h05 - 9h50	Entraînement aquatique Aqua forme 9h05 - 9h50	Cardio cycle 8h30 - 10h00	Camp d'entraînement 9h00 - 10h00
Yoga pour les jeunes de cœur* 9h15 - 10h15	Cardio cycle 9h15 - 10h00	CMG/ Exercices complets avec ballon (Semaines alternatives) 9h30 - 10h30	Cardio cycle 9h15 - 10h00	Yoga pour la vie* 9h30 - 10h30	CMG 10h15 - 11h15	Hatha yoga* 9h15 - 10h15
Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 - 10h45	Jeunes de cœur cardio combo 10h15 - 11h15	Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 - 10h45	Jeunes de cœur - CMG/ Intervalle 10h15 - 11h15	Au choix de l'instructeur 9h45 - 10h45		Exercices pour la région abdominale et d'étirement 10h15 - 11h00
Hatha yoga* 10h30 - 11h30	Entraînement avec cereaux* 10h30 - 11h30	Zumba* 10h30 - 11h30		Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 - 10h45		
Jeunes de cœur cardio cycle 10h45 - 11h25	Yoga avec méditation* 12h00 - 13h30					
Cardio cycle 18h00 - 18h45	Zumba* 18h00 - 19h00	Exercices pour la région abdominale et d'étirement 18h00 - 18h45	Cardio cycle 18h00 - 19h00			
Yoga pour les préadolescents* 18h00 - 18h50		Pilates - tous les niveaux* 18h00 - 19h00	Yoga ashtanga* 18h00 - 19h15			
Kickboxing cardio 19h00 - 20h00	Camp d'entraînement 19h00 - 20h00	Yoga fusion* 19h00 - 20h00	Entraînement aquatique (Dos sain/Prénatal) 18h00 - 18h45			
Power yoga* 19h00 - 20h15	Kickbox* Équipement requise 19h00 - 20h00	Kickbox* Équipement requise 19h00 - 20h00	Zumba* 19h00 - 20h00			
	Hatha yoga* 19h00 - 20h00	Séance de step 19h00 - 20h00	Kickboxing cardio 19h00 - 20h00			
Entraînement aquatique Aqua forme 19h35 - 20h20		Entraînement aquatique Aqua forme 19h35 - 20h20	Power yoga* 19h15 - 20h30			
Entraînement total de la région abdominale 20h00 - 20h30						

Voir l'autre côté pour les descriptions des classes.

Mise à jour le 3 janvier 2012

Y de Clarence-Rockland
1-1525 avenue du Parc
613.446.7679

www.ymcaywca.ca



S'INVESTIR au
CŒUR de notre
COMMUNAUTÉ



CLASSES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE

VIENT QUI VEUT ET SPÉCIALISÉ

9 JANVIER AU
2 AVRIL 2012

Descriptions des classes vient qui veut

(Aucun enregistrement requis. Gratuit pour tous les abonné(e)s.)

Entraînement aquatique - Camp d'entraînement

Cette classe vous offre un programme d'exercice qui saura pousser vos limites physique. D'une intensité plutôt élevée, l'instructeur utilise la résistance de l'eau en plus de l'équipement de son choix pour y faire une programmation amusante.

Entraînement aquatique - Aqua forme

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés!

Entraînement aquatique - Dos sain/Prénatal

Exercices musculaires à faible intensité dans l'eau, spécifiquement développés pour les gens ayant subis une blessure au dos et pour les femmes enceintes. Il n'y aura pas de sauts ou de rotations du torse dans ce cours. Une panoplie d'équipement sera utilisée, notamment des nouilles de piscines, des planches flottantes et des poids en mousse. *(Enregistrement requis.)*



Entraînement aquatique - Aqua vitalité

Conçues comme une séance de mise en forme d'intensité basse pour le corps en entier, fournissant une balance de composantes de force cardiovasculaires et de musculation dans le but d'augmenter la mobilité. Idéal pour les aînés ou les individus avec de la douleur dans les muscles et les joints.

Camp d'entraînement

Bénéficiez de variété, de vitesse, de drills, de segments cardios intenses et d'être poussé à vos limites.

Cardio combo

Une séance d'exercices cardiovasculaires qui peut comprendre des exercices de renforcement.

Cardio cycle

Un entraînement cardiovasculaire très dynamique sur vélo stationnaire. Chaque cours utilise une variété de techniques d'entraînement sur vélo afin de vous aider à atteindre vos buts.

Conditionnement musculaire global (CMG)

Une séance d'exercices complète pour tous les groupes musculaires principaux. Aucune composante cardio.

Entraînement total de la région abdominale

Renforcement des muscles du torse en se concentrant sur les abdominaux, le bas du dos et la stabilité du torse.

Exercices complets avec ballon

Exercices cardios et musculaires avec un ballon d'exercice.

Exercices pour la région abdominale et d'étirement

Une classe qui unit les exercices de renforcement pour les abdominaux et le dos avec une session d'étirement prolongée pour accroître la flexibilité.

Kickboxing cardio

Une séance d'exercices intenses qui combine des mouvements de boxe et de kickboxing modifiés pour votre sécurité.

Séance de step

Une classe pour tous les niveaux utilisant une marche d'exercice pendant la partie cardiovasculaire. Options offertes.

Descriptions des classes spécialisées

(Enregistrement requis. Gratuit pour les abonné(e)s inclusif et plus, les honoraires s'appliquent pour les abonné(e)s de base.)

Entraînement avec cerceaux

Dans le cadre de cette forme d'entraînement dynamique et stimulante, vous ondulerez des hanches à l'intérieur de grands cerceaux lestés.

Hatha yoga

Ce cours plus exigeant met l'accent sur la salutation au soleil, la séquence des postures, l'alignement du corps et la préparation à des postures plus avancées. De l'expérience en yoga est recommandée.

Pilates tous les niveaux

Les participants des niveaux de base et intermédiaires sont bienvenues à ce programme.

Power yoga

Cette classe prend les positions de yoga traditionnel et intensifie le rythme pour vous mettre au défi et vous permettre d'atteindre un niveau plus élevé. Une certaine expérience en yoga est recommandée.

Yoga ashtanga

Le yoga ashtanga est une forme d'hatha yoga dynamique et stimulante. Chaque posture est liée à la suivante au moyen d'une série d'enchaînements appelée vinyasa, qui permet au corps de produire de la chaleur et d'accroître sa flexibilité.

Yoga avec méditation

En se servant de concentration interne et d'une approche douce, cette classe comprend les positions classiques du Yoga, des exercices de respiration, de détente et de méditation pour ne former qu'un tout.

Yoga fusion

Ce cours est conçu de façon à améliorer doucement la posture, la force et la flexibilité. Il combine les postures de yoga traditionnelles et des mouvements Pilates de base, d'une manière efficace et sécuritaire.

Yoga pour la vie

Une combinaison de Yoga et Pilates. Apprenez une stabilité du torse variété de poses.



Yoga pour les jeunes de coeur

L'accent dans ce cours est systématiquement mis sur l'adoption de postures corporelles douces. Vous constaterez des améliorations aux niveaux de votre flexibilité, votre force, votre équilibre et votre posture.

Zumba

Zumba fusionne les thèmes de la danse-musique latine et internationale pour créer un système de conditionnement physique dynamique et efficace.

**Rencontre des standards spécifiques indiqués par l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa*

Y de Clarence-Rockland

1-1525 avenue du Parc
613.446.7679

www.ymcaywca.ca



S'INVESTIR au
CŒUR de notre
COMMUNAUTÉ