



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.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67601	J	19h15-20h30	8 sep	Cours : 15	AB 90 \$	AI/AP 0 \$	NA 117 \$
67591	L	19h00-20h15	12 sep	Cours : 13	AB 78 \$	AI/AP 0 \$	NA 101,40 \$
67614	L	19h00-20h15	9 jan	Cours : 11	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$
67615	J	19h15-20h30	12 jan	Cours : 12	AB 72 \$	AI/AP 0 \$	NA 93,60 \$

HATHA YOGA

A more challenging class emphasizing Sun Salutation, sequencing poses, alignment, and preparation for more advanced poses. Previous Yoga experience recommended.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67589	D	9h45-10h45	11 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67588	L	10h30-11h30	12 sep	Cours : 14	AB 71,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 92,95 \$
67612	L	10h30-11h30	9 jan	Cours : 11	AB 60,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 78,65 \$
67613	D	9h45-10h45	15 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

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. Intègre ta conscience au Yoga et pratique-toi à percevoir ce qui se passe dans ton corps et ton esprit.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67593	Ma	12h00-1h30	6 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
67603	D	10h45-11h45	11 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$
67616	Ma	12h00-13h30	10 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
67626	D	10h45-11h45	15 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

YOGA FUSION

This class is designed to gently improve posture, core strength and flexibility that link traditional Yoga postures and basic Pilates moves together in a safe and effective way. Emphasis on strength, endurance balance and alignment.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67597	Me	19h00-20h00	7 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67620	Me	19h00-20h00	11 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

YOGA HATHA - DÉBUTANT

Faites bouger votre corps à travers une série de positions assises et debout conçues pour accroître votre flexibilité, équilibre et amplitude de mouvements. Des exercices de respiration réparateurs et période de détente finale pour promouvoir la réduction du stress et la clarté d'esprit.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67822	Ma	19h00-20h00	10 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$
-------	----	-------------	--------	------------	----------	------------	-------------

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.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67599	J	18h00-19h15	8 sep	Cours : 15	AB 90 \$	AI/AP 0 \$	NA 117 \$
67624	J	18h00-19h15	12 jan	Cours : 12	AB 72 \$	AI/AP 0 \$	NA 93,60 \$

INTRODUCTION AU YOGA

Une introduction de quatre semaines au Hatha Yoga. Chacune de ces courtes sessions sera répétée au cours de l'automne et de l'hiver. Voyez ce que vous pensez et puis venez vous joindre aux sessions plus longues pour continuer votre apprentissage.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67607	Ma	19h00-20h00	6 sep	Cours : 4	AB/AI/AP 0 \$	NA 27 \$
-------	----	-------------	-------	-----------	---------------	----------



YOGA POUR LES JEUNES DE COEUR 60+

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 tout en bénéficiant de moments de profonde réflexion. Une meilleure circulation au niveau des articulations vous aidera également à alléger vos problèmes d'arthrite et à améliorer votre amplitude de mouvement.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67610	L	9h15-10h15	12 sep	Cours : 14	AB 71,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 92,95 \$
67611	L	9h15-10h15	9 jan	Cours : 11	AB 60,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 78,65 \$

YOGA POUR LA VIE

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

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67602	V	9h30-10h30	9 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67625	V	9h30-10h30	13 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

PILATES TOUS LES NIVEAUX

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

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67596	Me	18h00-19h00	7 sep	Cours : 15	82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67752	Me	18h00-19h00	11 jan	Cours : 12	66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

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.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67609	Ma	10h30-11h30	6 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67618	Ma	10h30-11h30	10 jan	Cours : 12	AB 66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

ZUMBA

Zumba fusionne les thèmes de la danse-musique latine et internationale pour créer un système de conditionnement physique dynamique et efficace. Cette séance examinera les rythmes de base (salsa, merengue, samba et plus) et les mouvements qui seront ensuite combinés pour créer une séance d'entraînement unique qui vous fera bouger d'une nouvelle façon.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67604	Ma	18h00-19h00	6 sep	Cours : 15	82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67605	Me	10h30-11h30	7 sep	Cours : 15	82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67606	J	19h00-20h00	15 sep	Cours : 15	82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
67621	Ma	18h00-19h00	10 jan	Cours : 12	66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$
67622	Me	10h30-11h30	11 jan	Cours : 12	66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$
67623	J	19h00-20h00	19 jan	Cours : 12	66 \$	AI/AP 0 \$	NA 85,80 \$

ZUMBA OR

Le programme Zumba Or cible le segment de la population croissant le plus rapidement : les baby-boomers. Il prend la formule du Zumba, en modifie les mouvements et les enchaîne dans un rythme qui répond aux besoins des aînés participants, ainsi que ceux des personnes qui viennent tout juste d'adopter un mode de vie sain et actif. C'est un cours de conditionnement par la danse qui se veut agréable et, surtout, amusant.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67608	Me	11h30-0h30	7 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
-------	----	------------	-------	------------	-------------	------------	--------------

BADMINTON RÉCRÉATIF POUR ADULTES

Il est possible d'emprunter des raquettes et des volants. Si vous possédez les vôtres, c'est encore mieux. Le temps de jeu est limité à 20 minutes s'il y a d'autres participants qui attendent de jouer.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67709	L	20h00-22h00	9 jan	Cours : 12	AB 132 \$	AI/AP 0 \$	NA 171,60 \$
-------	---	-------------	-------	------------	-----------	------------	--------------

BASKET-BALL RÉCRÉATIF POUR LES ADULTES

Rejoignez-nous pour une soirée de basket-ball soit à totalité du terrain ou à demi-terrain, en fonction de nombre de participants. L'accent sera mis sur la participation de tous et le plaisir du jeu.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67708	Me	20h00-22h00	7 sep	Cours : 15	AB 82,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 107,25 \$
-------	----	-------------	-------	------------	-------------	------------	--------------

SOCCER RÉCRÉATIF POUR ADULTES

Ce programme est offert aux participants de tous les niveaux. Développement des activités et pour le plaisir.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67710	Me	20h00-21h00	11 jan	Cours : 13	AB 71,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 92,95 \$
-------	----	-------------	--------	------------	-------------	------------	-------------

VOLLEY-BALL RÉCRÉATIF POUR LES ADULTES

Ce programme est offert aux personnes de 13 ans et plus. Les matches organisés mettent l'accent sur la participation et le plaisir !

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67707	L	20h00-22h00	12 sep	Cours : 13	AB 71,50 \$	AI/AP 0 \$	NA 92,95 \$
-------	---	-------------	--------	------------	-------------	------------	-------------

CONDITIONNEMENT POUR LE GOLF

Soyez fort et en forme pour le début de la saison de golf. Ce camp d'entraînement en petit groupe mettra l'accent sur l'amélioration de la force, de l'équilibre et de la puissance. Des notions théoriques seront présentées de concert avec un programme de musculation et de conditionnement.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67711	Ma	19h30-20h30	10 jan	Cours : 8	AB/AI/AP 72 \$	NA 96 \$
-------	----	-------------	--------	-----------	----------------	----------

DÉVELOPPEMENT DE L'ÉQUILIBRE

Ce cours fait appel à des activités et des outils qui rehausseront votre coordination et votre équilibre de façon à améliorer vos mouvements fonctionnels. Il met l'accent sur la posture et la stabilité, la force, l'équilibre et la mobilité.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67696	V	10h30-11h15	9 sep	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$
67697	V	10h30-11h15	13 jan	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$

EN FORME

Ce cours s'adresse aux femmes qui veulent participer à un programme d'entraînement de groupe qui leur aidera à sculpter leurs muscles et tonifier leurs corps de manière sécuritaire et efficace. On y utilise une variété de machines cardios, d'équipements de musculation, de techniques d'entraînement et toujours avec l'appui d'un instructeur certifié du Y.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67702	V	11h30-12h30	16 sep	Cours : 8	AB 44 \$	AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$
67704	L	11h30-12h30	9 jan	Cours : 8	AB 44 \$	AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

EN FORME 2

Ce cours, qui est la suite du cours En forme, proposera des exercices de niveau avancé faisant appel à divers équipements non traditionnels. Il mettra davantage l'accent sur la progression des programmes et l'utilisation de principes d'entraînement avec résistance plus avancés. Vous devez avoir suivi au préalable le programme En forme ou être déjà à l'aise dans un gymnase.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67705	J	19h00-20h00	8 sep	Cours : 8	AB 44 \$	AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$
67706	J	19h00-20h00	12 jan	Cours : 8	AB 44 \$	AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$

ENTRAÎNEMENT AVEC POIDS LIBRES POUR LES FEMMES

Ce cours s'adresse aux femmes qui désirent s'initier à la musculation au moyen de poids et haltères. Vous apprendrez comment exécuter adéquatement des exercices traditionnels et avancés tout en développant votre confiance dans la salle des poids libres.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67691	L	11h30-12h30	12 sep	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$
67692	L	11h30-12h30	31 Oct	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$
67690	V	11h30-12h30	13 jan	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$
67689	V	11h30-12h30	24 fév	Cours : 6	AB 33 \$	AI/AP 0 \$	NA 42,90 \$

INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES ACCESSOIRES À LA MODE

Quel est l'avantage d'intégrer les BOSU, ballons lestés, ballons d'entraînement et autres accessoires d'entraînement fonctionnels dans vos séances d'entraînement ? Apprenez des techniques créatives pour maximiser votre forme physique tout en minimisant les risques de blessure. Faites en sorte que vos séances d'entraînement soient plus stimulantes et beaucoup plus amusantes.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67698	V	10h30-11h15	21 Oct	Cours : 4	AB/AI/AP 0 \$	NA 27 \$
-------	---	-------------	--------	-----------	---------------	----------



ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS

Ce programme pour adultes plus âgés comporte des exercices et aptitudes qui ajoutent des années à votre vie. Ce cours vous enseignera les rudiments de l'exercice du tronc, la flexibilité, la flexibilité, la dégradation musculaire et d'autres sujets reliés aux adultes plus âgés.

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67679	L	10h30-11h30	12 sep	Cours : 8	AB/AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$
67678	L	10h30-11h30	9 jan	Cours : 8	AB/AI/AP 0 \$	NA 50,05 \$

VITESSE, AGILITÉ ET RAPIDITÉ

Ce programme s'adresse aux athlètes qui désirent optimiser leur conditionnement et leurs schémas neuromusculaires. Il vise à vous aider à développer votre vitesse et votre agilité et ce, en période de fatigue. Si vous désirez améliorer votre rendement, ce cours est pour vous !

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67693	Ma	19h30-20h30	6 sep	Cours : 8	AB 44 \$	AI/AP 0 \$	NA 57,20 \$
-------	----	-------------	-------	-----------	----------	------------	-------------

ENTRAÎNEMENT ITINÉRANT

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous pouvez faire quand vous êtes loin de votre gymnase et de tout son équipement ? Vous êtes peut-être en vacances, en voyage d'affaires, ou au chalet. Que pouvez-vous apporter dans vos bagages pouvant vous aider à conserver le niveau de forme que vous avez eu tant de difficulté à atteindre ?

Y DE CLARENCE ROCKLAND

67700	V	10h30-11h30	18 nov	Cours : 4	AB/AI/AP 0 \$	NA 36 \$
67699	V	10h30-11h30	24 fév	Cours : 4	AB/AI/AP 0 \$	NA 36 \$

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné