



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS – PRINTEMPS 2025

À PARTIR DU 6 AVRIL - 9:00 SUR



DESCRIPTIONS

Abdos et fesses de fer : Entraînement guidé dans le plaisir, le défoulement et le dépassement de soi. Les mouvements visent particulièrement à muscler les abdos et les fessiers à travers des séries d'exercices fonctionnels diversifiés. De plus, des périodes destinées à la perte de gras, d'endurance et de puissance sont incluses.

Boxe (enfants et adultes) : Sport par excellence chez les enfants pour développer la discipline sportive et le dépassement personnel tout en s'amusant. Sport également convoité pour les plus grands afin de se défouler, canaliser son énergie sur un sac de frappe, améliorer sa santé cardio-vasculaire, son estime, et pour développer sa musculature et plus! Cours de mise en forme à travers l'entraînement du boxeur sans contact.

Cross-Training Cardio : Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices variés de cardio et de renforcement musculaire, avec un temps de récupération variable. Exercices effectués aux poids du corps ou avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). Entraînement qui sollicite tous les groupes musculaires et qui aidera à développer tant le haut que le bas du corps. Avec cross training, vous êtes poussés à dépasser vos limites et donner le meilleur de vous à chaque instant. Ainsi, vous sentirez rapidement les effets de vos efforts sur votre condition physique et profiterez de résultats visibles en un minimum de temps !

Essentrics - NOUVEAU : Ce cours ciblera ce dont vous avez besoin, assouplira ce qui est tendu, renforcera ce qui est faible et tonifiera ce qui a besoin d'être sculpté. Entraînement complet sans impact, visant à équilibrer le corps en utilisant le renforcement, le mouvement et l'étirement. C'est une combinaison de tai chi, chi qong et pilates.

Fitness semi privé (max. 6) : Cours semi-privé en salle. Programme individuel. Chaque participant(e) a ses propres exercices pour relever ses défis personnels et améliorer sa condition actuelle. Tonus, cardio, mobilité, souplesse, équilibre, conscience/connaissance de son corps selon le cas. Une partie du cours permettra de relever quelques défis en groupe. Bienvenue à tous les niveaux, blessé(e) ou retour progressif, de tous les âges.

Mobilité et stretching : Réduire le stress des articulations et des tendons, augmenter la souplesse musculaire et corriger la posture. Étirements et mobilité en bloc ou en routine flow. Faites-vous du bien et prenez du temps pour vous!

Multi-danse enfants – PRÉPARATION SPECTACLE : Pendant 6 semaines, votre enfant apprendra une chorégraphie qu'il présentera sur scène lors du spectacle de fin d'année de **Focus Studio**, le samedi 7 juin*. C'est l'occasion idéale pour développer la confiance en soi, la créativité et bien sûr, s'amuser! Ce moment magique restera gravé dans leur mémoire pendant des années, et peut-être même marquer le début d'une passion pour la danse ! Inscrivez-le dès maintenant et faites briller votre enfant sous les projecteurs ! * Collège St-Maurice, St-Hyacinthe Adulte : 22\$ Enfant 12 ans & - : 18\$

PIYO : Ce cours vous surprendra! Heureux mélange inspiré de yoga, de pilates, de danse et de mouvements fitness augmentant la musculation, la souplesse, la mobilité.

Santé / Stretching : Moment de purs plaisirs! 30 à 40 minutes à stimuler cardio, musculation, coordination et équilibre. Le tout suivi de 30 à 45 minutes d'étirements/ mobilité pour améliorer la souplesse musculaire, la posture, la disponibilité du corps et réduire le stress des articulations. Bienvenue aux 60 ans et +

Strong nation: Entraînement de haute intensité qui permet de brûler des calories et de tonifier tout le corps. Arrêtez de compter les répétitions et commencez à vous entraîner en rythme. Combinaisons de mouvement au poids du corps, cardio, kick boxing et pliométrie explosive sont synchronisés sur une musique entraînante, conçue pour s'adapter à chaque mouvement.

Yoga : Hatha yoga pour débutants et intermédiaires souhaitant pratiquer ou s'initier à la salutation au soleil, les postures de base, les techniques de respiration, de relaxation et de méditation, dans une ambiance portée par le souffle, la compassion et le sourire intérieur. La pratique régulière du yoga aide à améliorer la souplesse, la vitalité, la force et le sommeil.

Zumba: Dansez sur des chorégraphies au son de la musique latine telles que merengue, salsa, etc. Un entraînement cardiomusculaire dynamique où chacun peut suivre son propre rythme.