

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Avec Julie Cormier, instructrice certifiée

IMPORTANT

En raison des mesures en place avec la COVID-19, veuillez arriver 15 minutes avant le début des cours pour signer le registre.

De plus, veuillez noter que certains cours pourraient être annulés à l'occasion (ex. : instructrice malade, tempête, contraintes en raison de la pandémie, etc.).

Les annulations seront affichées sur la page Facebook de l'instructrice :

www.facebook.com/zumbapoundjulie

STRONG NATION

Le programme STRONG Nation utilise le format HIIT (High Intensity Interval Training) : entraînement par intervalles de haute intensité. Basé sur des mouvements de fitness pour un entraînement de type athlétique, le STRONG est axé sur le renforcement musculaire. Vous utiliserez votre propre corps comme machine de résistance pour permettre à vos muscles de se définir. Pour monter en intensité et progresser au fur et à mesure des séances, l'instructrice proposera différentes options que vous serez libre de choisir selon votre niveau.

MATÉRIEL REQUIS : Tapis de yoga suggéré pour les exercices au sol, bouteille d'eau et espadrilles

ZUMBA

Danse fitness aux rythmes latins et du monde.

MATÉRIEL REQUIS : Bouteille d'eau et espadrilles

POUND FITNESS

« Cardio Jam » accompagné de bâtons pour un entraînement physique efficace et amusant.

MATÉRIEL REQUIS : Tapis de yoga, bouteille d'eau et espadrilles sont suggérés, mais non nécessaires (bâtons fournis par l'instructeur)

RENSEIGNEMENTS :

Julie Cormier à julie.mh.cormier@hotmail.com ou au 261-4278

La CCSA se réserve le droit d'annuler les cours si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint.

DATES ET HEURES

DÉBUT DES COURS : 19 octobre 2020

FIN DES COURS : 6 mai 2021

Lundi de 19 h à 20 h : ZUMBA

Jeudi de 19 h à 20 h : POUND/STRONG

(alternance entre les deux d'une semaine à l'autre)

Voir la page Facebook de l'instructrice pour l'horaire plus détaillé : www.facebook.com/zumbapoundjulie

RELÂCHE :

Semaines du 21 et 28 décembre 2020;
du 4 janvier 2021; et du 1^{er} mars 2021

ENDROIT

Cafétorium de l'École des Bâisseurs, 715, rue Priestman

PRIX

30 \$ ▶ Carte de 5 séances

En vente jusqu'au 16 avril 2021

Utilisez votre carte à votre convenance et pour tous les cours offerts. Les séances devront être épuisées d'ici le 6 mai 2021.

Cartes en vente à la réception du CCSA,
715, rue Priestman, en ligne au <https://ccsa.yapsody.com>
ou par téléphone au 453-2731.