

# Mise en forme et conditionnement physique



## Forfait santé-détente Le trio mise en forme par excellence

Un concept d'entraînement motivant des plus variés qui nous est unique

Nos programmes d'entraînement sont conçus supervisés, et dirigés par des intervenants spécialistes en conditionnement physique.

Tous nos programmes visent un entraînement varié utilisant les différentes filières énergétiques, et combinant différentes compétences physique, entres autres ; l'endurance cardio-vasculaire, l'endurance musculaire, la force, la souplesse, la puissance, la vitesse, l'agilité et l'équilibre.

### 1- Programme d'entraînement physique en salle

(Adolescents 13 ans et plus, et adultes)

Cette forme d'entraînement dynamique est divisée en 3 volets, et est axée principalement sur le développement de la condition physique générale du pratiquant. On y travaille des exercices individuels, en équipe, ou en circuit intégrés. Ce programme se fait en groupe, avec musique et dans une salle d'entraînement unique doté d'un plancher flottant et matelassé.

- A. **Yoseikan «Training»** : Méthode de travail de type aérobie, rythmé au son de la musique et basé sur les techniques d'arts martiaux
- B. **Entraînement en circuits** : Exercices chronométrés et exécutés en stations de travail avec équipement et alternant temps de travail et temps de repos
- C. **Entraînement en intervalles** : Course et exercices chronométrés et exécutés sans, ou avec peu d'équipement et alternant temps de travail et temps de repos

### 2- Conditionnement physique en piscine : Aquaforme (nécessite une réservation)

### 3- Relaxation et détente :

Venez relaxer et vous détente dans notre section tropicale, baignades en piscine, bain tourbillon (spa) et bain sauna vous attendent



#### HORAIRE

LUNDI 17h30 à 18h30  
18h30 à 19h30

MARDI 19h30 à 20h30

MERCREDI 18h à 19h

JEUDI 19h à 20h

TARIF	MEMBRE* 4 MOIS	MEMBRE* 6 MOIS	MEMBRE* 10 MOIS	MEMBRE* 12 MOIS	NON MEMBRE 4 MOIS	NON MEMBRE 6 MOIS	NON MEMBRE 10 MOIS	NON MEMBRE 12 MOIS
1 personne	\$119	\$149	\$219	\$249	\$209	\$289	\$419	\$449
Familial	\$199	\$249	\$349	\$379	\$359	\$489	\$619	\$669

MEMBRE\* Personne inscrite à un autre service

*Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.*

