

Mise en forme

et conditionnement physique

Programme d'entraînement physique en groupe

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.

(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 «**Cardio 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 le tout rythmé au son de la musique
- 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 le tout rythmé au son de la musique

Horaire

ENTRAÎNEMENT EN SALLE

LUNDI	18 h à 19 h
MARDI	12 h à 13 h 18 h à 19 h
MERCREDI	18 h à 19 h
JEUDI	12 h à 13 h 19 h 15 à 20 h 15

Tarif

	4 MOIS	6 MOIS	10 MOIS	12 MOIS
1 personne	234 \$	314 \$	444 \$	474 \$
Familial	394 \$	524 \$	654 \$	704 \$

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

