

TMR FITNESS

HORAIRE COURS DE GROUPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 :00h-10:00h PILATES	9 :30h-10 :30h Essentrics				8:45h-9:45h SPINNING	
				10:00h-11:00h MAMAN BÉBÉ BABY BOOTCAMP	10:15h-11:15h YOGA	
19:30h-20:30h TOTAL DETOX	18:30h-19:30h BOOTCAMP		19:30h-20:30h BODYBLAST			

*** Veuillez vous inscrire en ligne pour réserver votre place.**

*L'horaire affiché peut être modifié sans préavis.

*La date, l'heure, le type de classe et l'instructeur est sujet à changement sans préavis.

* Les cours seront annulés s'il y a moins de 4 participants.

Description des cours

Week-End DETOX

Description : On s'est couché tard et un peu abusé de la fin de semaine....C'est maintenant le temps de tout remettre en ordre et partir la semaine du bon pied!

Dominante : Cardio-Actif, Exercices généraux

Objectifs : Dépense énergétique

Clientèle : Débutant-Intermédiaire

PILATES

Description :Le cours de Pilates au sol vise principalement les muscles profonds du tronc et veille à améliorer la souplesse et la mobilité de la colonne.

Le cours, conçu d'une série d'exercices, vous permet de maximiser votre force profonde interne ce qui contribue à un maintien optimal du corps.

Clientèle:variée

HIIT & BELL

Description : Haute Intensité IntervalTraining. Comme son nom l'indique, ce type d'entraînement ultra-actif maintient le rythme cardiaque dans la zone anaérobie lactique et aérobie. Le kettle-bell et le TRX seront les outils utilisés pour la séance.

Clientèle : Intermédiaire, Avancé

POWER & PLYO

Description : Séquence de petits sauts et exercices de force et agilité durant une séance intensive.

Objectif : Amélioration de la puissance aérobie et force musculaire.

Clientèle: Adapté à tous

Essentrics

Description : Une séance d'entraînement dynamique basée sur les théories de Miranda Esmonde-White qui simultanément allonge et renforce les muscles du corps, améliore la mobilité des articulations en plus de créer des muscles forts, élancés et rééquilibrés.

Clientèle: Débutants –intermédiaires

STRONG by zumba

Description:Entraînement d'intervalles à intensité élevés.

Clientèle : débutant, intermédiaires

BOOTY& ABS

Description: Cours ciblant les parties spécifiques que vous tenez absolument à vanter, vu les efforts que vous endurez. L'accent sera mis sur l'exécution correcte et les méthodes d'entraînement efficace pour l'atteinte des objectifs.

Clientèle : débutant, intermédiaires

CARDIO-BOOST!

Description : Un BOOST de 60min! Séquences de mouvements de force suivi d'un bloc Cardio de 45 sec à 2 :30 min... et on recommence! Les outils utilisés peuvent être le kettle-bell, les dumbbells, les vélos de spinning ou les tapis de course pour réaliser une séance à intensité élevée.

Clientèle : Tous les niveaux!

CROSS-TRAINING

Description : Progression de séance active respectant les phases de l'entraînement classique, activation-réactivation-flexibilité dynamique circuit d'entraînement complet et retour au calme

Clientèle : Adapté à tous

Objectif : Mieux-être et apprentissage technique des mouvements

BABY BOOTCAMP

Description : Un cours dynamique et amusant pour les mamans et leur bébé. 60 minutes d'entraînement bodyweight, tabata et circuits, avec des intervalles d'hautes intensités et sans impacts. Exercices adaptés à tous les niveaux et possibilité d'utiliser le porte-bébé. * Avoir l'accord du médecin post accouchement pour le retour à l'entraînement.

Clientèle : Maman et leur bébé, tous les niveaux!

TOTAL DETOX

Description : Entraînement sous forme d'intervalles haute intensité de type Tabata . Augmente la capacité cardiovasculaire et brûle un maximum de calories. Favorise la perte de poids.

BODYBLAST

Description : Entraînement utilisant seulement le poids du corps . Cette entraînement de type bodyweight sollicite plusieurs muscles du corps en même temps. Augmente l'endurance et la force musculaire.

PROGRAMME JUNIOR FITNESS

Le programme JUNIOR FITNESS est dédié aux ados entre 13 et 16 ans. On veut les libérer de leur console de jeu cellulaires et tablettes. Nous avons donc adapté un programme sportif pour eux après l'école. Qu'ils pratiquent un sport ou non JUNIOR FITNESS leur apprendra la base des mouvements de façon sécuritaire. Un programme leur sera remis et des heures de supervisions sont mises à leur disposition durant la semaine pour garantir un entraînement efficace et sain.

Durée du programme : Juillet / Août

Le programme JUNIOR FITNESS remplit les conditions d'amissibilités du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants du Canada. (Voir lien ci-dessous)

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/rtrn/cmpltng/ddctns/Ins409-485/458-459/prgrm-fra.html>