

TMR FITNESS

HORAIRE COURS DE GROUPE Février et Mars 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h - 10h ZUMBA			9h30 - 10h30 YOGA-PILATES FUSION		8h45 - 9h45 SPINNING	
					10h15 - 11h15 YOGA	
18h30 - 19h30 PILOXING		18h30 - 19h30 ZUMBA STEP				

*** 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.

Description des cours

Course Description

PILOXING

Description : Un “non-stop”, cardio-fusion de pilates debout, de boxe, de ballet et de danse qui vous poussera au-delà de vos limites pour révéler votre énergie et corps sculpté! Le Piloxing est une séance d'entraînement d'intervalle de haute intensité. C'est un nouveau programme de fitness unique qui gagne en popularité dans le monde entier, prisé par les célébrités.

Tous les niveaux

Description : A non-stop, cardio fusion of standing pilates, boxing, ballet and dance that will push you past your limits for a sleek, energized and powerful you!

Piloxing is a high-spirited interval workout. It is a unique new fitness program that's gaining popularity worldwide, spurred on by celebrity practitioners.

Open to anyone

ZUMBA

Description : Zumba Fitness est un entraînement de cardio-dance inspiré des danses latines qui utilise la musique et les chorégraphies pour vous remettre en forme dans une ambiance de fête. Alors que de nombreux types de danse et de musique présentés dans le programme sont d'inspiration latino-américaine, les cours peuvent aussi contenir du jazz, des rythmes africains, du country, du hip-hop et de la pop.

Tous les niveaux

Description : Zumba Fitness is a Latin-inspired cardio-dance workout that uses music and choreographed steps to form a fitness party atmosphere. While many of the types of dance and music featured in the program are Latin American inspired, classes can also contain everything from jazz to African beats to country to hip-hop and pop.

Open to anyone

ZUMBA STEP

Description : Voici Zumba® Step, le nouveau programme révolutionnaire Zumba®. Tonifiez et renforcez les jambes et les fessiers avec un mélange défiant la gravité des routines Zumba et Step Aérobie. Un maximum de résultats maximum au niveau du bas du corps, sans perdre le plaisir de se mettre en forme.

Tous les niveaux

Description : Introducing Zumba® Step, the revolutionary new Zumba® program. Tone and strengthen legs and glutes with a gravity-defying blend of Zumba routines and step aerobics. Maximum lower body results without losing the fitness-party fun.

Open to anyone

YOGA

Description : Union du corps et de l'esprit. Discipline ancestrale combinant des techniques de respirations, d'étirements et d'Asanas (poses physiques) qui vous permettrons d'atteindre le bien-être total.

Tous les niveaux

Description : It's a total mind-body technique that combines strengthening and stretching poses with deep breathing to attempt relaxation and meditation. **Open to anyone**

PILATES

Description : Le Pilates est une forme d'exercice(s), développé par Joseph Pilates, qui met l'accent sur le développement équilibré du corps grâce à la force de base, la flexibilité et la sensibilisation afin de soutenir un mouvement efficace et gracieux.

Tous les niveaux

Description : Pilates is a form of exercise(s), developed by Joseph Pilates, which emphasizes the balanced development of the body through core strength, flexibility, and awareness in order to support efficient, graceful movement.

Open to anyone

YOGA-PILATES FUSION

Description : Fusion des 2 techniques pour améliorer votre force musculaire et votre souplesse.

Tous les niveaux

Description : A fusion between the 2 techniques to improve your muscular strength and your flexibility.

Open to anyone

SPINNING

Description : un excellent entraînement pour renforcer votre cœur et tonifier votre bas du corps. La technique comprend des sprints, des montées et d'autres exercices amusants comme des intervalles et des circuits. Accès à tous, il est cependant recommandé de suivre votre propre niveau d'intensité.

Tous les niveaux

Description : an excellent workout to strengthen your heart and tone your lower body. The technique includes sprints, hill climbs, and other fun exercises like intervals and circuits. Access to all, therefor it is recommended to follow your own level of intensity.

Open to anyone