

MOBILITÉ & RENFORCEMENT

Débutez votre journée du bon pied avec cet entraînement. La mobilité articulaire se définit par le mouvement total qu'une articulation rend possible. C'est l'amplitude offerte par une articulation entre deux os. Elle a un impact positif sur les activités quotidiennes. Qu'il s'agisse de s'accroupir au sol, de jouer avec vos enfants, ou même de simplement vous asseoir plus confortablement. Cette routine vous permettra de renforcer vos muscles tout en mettant l'accent sur l'assouplissement des articulations.

SANS IMPACT

Pour vous sentir revitalisé. Les routines incluent des mouvements fluides, qui viennent à la fois allonger et renforcer les muscles, en plus d'améliorer la mobilité des articulations. L'accent est mis sur la posture et le travail de la mobilité articulaire aide à prévenir les blessures.

STRONG NATION

Cet entraînement intensif combine mouvements musculaires et cardiovasculaires avec le poids corporel. Le tout synchronisé sur une musique originale spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement. Dans chaque cours, vous brûlerez des calories tout en tonifiant les bras, les jambes, les abdominaux et les fessiers. Les mouvements plyométriques ou explosifs tels que les genoux hauts, les burpees et les sauts sont interchangeés avec des mouvements isométriques comme les fentes, les squats et le kickboxing. STRONG Nation™ assure que vous êtes toujours mis au défi, et ce, au maximum !

ZUMBA

Le party dans votre maison...

Le mot Zumba en espagnol signifie "bouger vite et s'amuser". Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, elle est bénéfique pour le moral. Zumba® est une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la Zumba® est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un brûle-calories par excellence. Nul besoin d'être danseuse ou danseur, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser, tout en étant actif dans la bonne humeur, et ce, au rythme de la musique exotique!

PAUSES ACTIVES

La pause active est une courte période d'activité physique. L'effort peut être de modéré à soutenu, pour une durée de 5 à 15 minutes. Pour un moment énergisant, la pause active est parfaite pour se changer les idées, s'activer seule, en famille ou entre amis.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

L'entraînement fonctionnel désigne un type d'entraînement dont le but premier est de te rendre la vie plus facile! L'idée est de travailler les muscles de façon à performer toutes les tâches quotidiennes avec aisance et sans se blesser. Pour ce faire, les exercices dits fonctionnels entraîneront une utilisation des muscles très similaire à celle de la vie courante. En général, un mouvement fonctionnel implique plusieurs articulations et muscles à la fois.

ÉTIREMENT

La séance d'étirements est un moment pour vous. Il est si important de prendre le temps de relâcher ses muscles et ses fascias, autant pour minimiser les risques de blessures que pour améliorer votre posture. Vous apprendrez plusieurs techniques afin de maximiser vos étirements en toute sécurité.

Un grand classique du Fitness, les exercices d'abdo-fessiers concentrent les efforts autour de deux groupes musculaires principaux : les abdominaux qui intègrent la ceinture abdominale et les obliques, ainsi que les fessiers composés des petits fessiers, des moyens fessiers et du grand fessier. Les exercices Abdo-fessiers permettent également de diminuer les tensions au niveau du bassin et du bas du dos.

CARDIO-BOXE

Un entraînement soutenu et semi- explosif basé sur les techniques martiales. Le but du cardio boxing n'est pas de parfaire sa technique dans l'optique de combat ou de face à face mais bien d'utiliser les exercices et les mouvements de la boxe pour travailler son cardio et mettre l'accent sur la dépense énergétique. De quoi vous défouler et vous dépenser en un seul cours !

TABATA

Un entraînement par intervalle qui s'adapte à tous vos objectifs ! La méthode Tabata est un entraînement cardio similaire au HIIT (entraînement en intervalle de haute intensité). Quel que soit votre niveau, cette méthode peut être adaptée et appliquée. L'important est de toujours être au maximum de ses capacités pendant le temps de travail.

Concrètement, la méthode Tabata classique correspond à :

20 secondes d'exercice à haute intensité au poids du corps + 10 secondes de récupération, répétés 8 fois pour un total de 4 min par Tabata.