

ACTIVITÉS SPORTIVES PRINTEMPS 2018



loisirs
Saint-Hugues

Plein Air Zen est un entraînement novateur tout en lenteur, composé de séquences fluides d'exercices fonctionnels qui allient force et mobilité. Jamais vos muscles profonds n'auront travaillé aussi intensément dans une atmosphère de détente et de zénitude. C'est le programme idéal pour améliorer sa posture, son tonus musculaire et sa mobilité tout en arrivant à un état de détente profonde. Sans demande d'effort cardiovasculaire, cet entraînement est accessible à tous, peu importe l'âge ou la condition physique.

Ce printemps, empruntez la zen attitude!

Où: Parc Ramezay, St-Hugues

Quand: lundi de 18h30 à 19h30

Durée: du 16 avril au 9 juin

(10 semaines)

Matériel: Tapis d'exercice

Coûts: 120\$

Inscriptions: Contactez Mélanie Bergeron, franchisee St-Hyacinthe /
sthyacinthe@cardiopleinair.com



Tabata et Timertraining

L'entraînement Timertraining est un conditionnement physique, efficace, exigeant et qui sollicite tous les muscles du corps. Facilement adaptable à tous. Le Tabata est un entraînement par intervalles. Cette activité est basée sur une méthode privilégiant des exercices d'une durée de 20 secondes à intensité maximale entrecoupées de périodes de récupération de 10 secondes. La plupart des exercices proposés ne nécessitent aucun matériel et sont effectués avec le poids du corps.

Où: Salle municipale, (390, rue Notre-Dame, Saint-Hugues)

Quand: jeudi de 19h30 à 20h15

Durée: du 5 avril au 14 juin (11 semaines)

Matériel: Tapis d'exercice, élastique d'entraînement

Coûts: 88\$ /session

Inscriptions: avant le 26 mars, contactez Mélanie Beaugard, B.s Kinésiologie, intervenante en psychomotricité au 450-775-6511 ou melanie.beaugard@hotmail.com

